

实用教程
中国式摔跤
马世坤 制图
陈青山 王玉明 编著
ZHONGGUOSHI SHUAIJIAO SHIYONG JIAOCHENG
人民体育出版社

前　言

中国式摔跤历史悠久、内容丰富、自成体系，素有“快跤”之称，被列为世界十大搏击术之一；是我国劳动人民在长期的生活与斗争实践中创造的传统技击术，是一项优秀的民族文化遗产。

中国式摔跤作为一项民族形式的传统体育项目，既具有体育的属性，也不失技击的特点，将格斗技能寓于竞技体育，以不伤害对方为原则，在竞技、较力、斗智、斗勇的攻防交替中，追求快速、巧妙、完美，具有二人相搏、一站一倒的运动特征。要求运动员具有精湛的技能、敏捷的身手、强健的体魄、快速的应变能力。因此，对于增强体质、防身抗暴、娱乐观赏、振奋民族精神、培养意志品质具有十分重要的作用。同时，由于中国式摔跤是伴随着博大精深的武术而发展起来的，它还深受儒家的伦理、道家的哲学、佛家的禅心以及兵家的战略观念的影响，所以又极具浓厚的东方文化色彩，以至于受到世界各国人民的广泛推崇。

在编写本书的过程中，我们参阅了大量的相关文献，本着求真务实、去伪存真的原则，力求通俗易懂、简明易学，以便于读者在有限时间内尽快地掌握其内容。本书不仅可以作为体育院系民族传统体育专业的教科书，也适用于体育工作者、业余爱好者健身、阅读和学习。

本书由陈青山、王玉明编写。其中陈青山同志制定了本书的编写思路与纲目，撰写了第一、二、六章，并担任全书的统稿修订工作。王玉明同志撰写了第三、四、五章。全书由王鹏、赵广峰、王贝贝三位同志进行示范，由马世坤摄像与制图。

本书的问世得到了武汉体育学院领导、专家的关心与支持，同时引用和借鉴了有关著作的内容与成果，在此一并致谢。

编　者

2001 年 9 月

序

中国式摔跤的起源和本质建立在搏击术的基础上，是在一定规则的指导下、二人对摔形成的一项民族形式的传统体育。在数千年中华民族的文化史中，对增强体质、防身抗暴、抵抗外侮、振奋民族精神都发挥了重要的作用。

中国式摔跤素有“快跤”之称，是我国劳动人民在长期生活斗争实践中创造与发展起来的。据史料记载，“春秋角抵”不仅已成为一种惯例，而且具有“三百里皆来观”的群众基础；不仅重视技术的研究与创新，还非常重视战术理论的研究与总结。经过数千年血与火的锻炼，从实践到理论日趋完善，成为我国的宝贵文化遗产。

解放以后，中国式摔跤在挖掘、整理、研究方面做了大量的工作，但是由于种种原因，全面系统的论述专著问世并不多见。《中国式摔跤实用教程》是一本用现代科学的观点对摔跤教学与训练进行全面分析和介绍的书籍。我相信，本书的出版、发行对于摔跤理论与技术的研究，对于弘扬民族传统文化，对于广大爱好者习练摔跤都将是十分有益的。

我极力推崇这本书，是因为中国式摔跤不仅富有实战性、健身性、艺术性、群众性，而且还具有浓厚的文化色彩，具有中华民族的顽强不屈、灵活机智的民族精神，对于社会主义市场经济和加强精神文明建设、弘扬优秀传统文化均具有十分重

要的作用。

此书的作者是体育院校的教师、教练员，他们长期耕耘在教学训练工作岗位上，为培养摔跤人才、研究摔跤理论做了卓有成效的工作，现又在工作之余著书立说，由于涉及的学科领域宽广，难免有不尽之处，尚请专家学者不吝赐教。

国家体育总局重竞技管理中心
摔跤部部长

2001．8．于北京

目　录

第一章　概　　述

中国式摔跤是遵照一定的规则、二人徒手相搏、使用各种摔跤技法将对方摔倒的一项民族形式的传统体育。其悠久的历史，丰富的技理，在健身、防身、尚礼、自娱等理论观念指导下，深受中国古代哲学、儒家伦理、武学兵家、传统美学的影响。在长期发展演变的过程中，逐步形成了自身的运动规律，并以其独特的技术风格著称于世，成为祖国文化遗产的一部分。

第一节　中国式摔跤的产生与发展

中国式摔跤在不同的历史时期有不同的名称，如觳抵、角抵、角力、相扑、武戏、争跤、掼跤、撩跤、摔跤等。最早的摔跤活动可追溯到远古时期。我国远古祖先为了生存，在同大自然斗争中，在狩猎或部落之间发生争斗时，除用简单的石头、木棒外，更多的是采用徒手搏斗方式，即使用拳打、脚踢、推拉、搂抱、抡摔等原始的本能动作。在这些争斗过程中，就产生了摔跤的萌芽。

黄帝时期，蚩尤部落就擅长摔跤，并在战斗中发挥了积极的作用。那时蚩尤部落的人，头戴有角的面具对摔，称之为

"角抵"，角抵也就是早期的摔跤活动。

夏、商、周时期，我国进入了奴隶社会。为了争夺统治权和掠夺财富，奴隶主和贵族之间不断发生战争，当时兵器十分落后，手搏便成了战争的主要手段。由于战争频繁发生，促进了摔跤活动的发展。

据《礼记·月令》一书中记载："孟冬三月……天子命将帅讲武，习射、御、角力。"这里的角力就是指手搏和摔跤。

秦统一六国后，结束了诸侯割据的混乱局面，"罢讲武礼……为角抵"（《古今图书集成·经济汇编·礼仪典·军礼部》）。应邵曰："角者，角技也；抵者，相抵触也。"文颖曰："名此乐为角抵者，两两相当，角力，角技艺，射御，故名角抵。"（《汉书·五帝本纪第六》注）。《史记·李斯传》记载："秦二世在甘泉，方作觳抵优俳之观。"优俳是百戏艺人，角抵与之一起表演，说明角抵已经进入了百戏之中，具有供人们欣赏的社会功能。

1975年，在湖北江陵县凤凰山一座秦墓出土的木篦上，绘制有古代摔跤画面(公元前208年)，是至今发现的年代最早的古代摔跤资料。画面上有三个人，均为男子，他们正在进行相扑(角力)比赛，气氛热闹紧张。左边一人双手平伸，似为比赛做裁判，右边两人互抵正在较技，上边还挂着帏幕，表示这场比赛是在舞台上进行的。出土的实物也进一步证实了早期摔跤的竞技与娱乐功能。

到了汉朝，摔跤的娱乐性、竞技性尤为突出，封建统治者每年在京城举行大规模的摔跤比赛和摔跤活动。《汉书·五帝本纪》载："元封三月春，作角抵戏，三百里皆来观。"汉朝大文豪张衡著《西京赋》描述："……夫力相对，以手击格谓之角抵

……”又云：“临遇望之广场，程角抵之妙戏。”封建统治者的喜爱和倡导，对摔跤活动起到了促进作用。陕西省长安客省庄汉墓出土的铜牌(现在陕西省历史博物馆陈列室展出)，上面刻有角抵图。从画面上可看到两人在树下做抱摔之态。由此可见当时摔跤活动在民间已经很普及。

两晋南北朝时期，相扑活动非常流行，据晋书记载：“……角力则角力量，其取工巧钝拙，分其胜负，故谓之角力。角校力是也，然则名有雅有俗，雅则为相撌(音费)，俗称为相扑。”在荆、襄等地俗名也称相叉，实际上是指互揪互摔。在敦煌北周壁画《相扑图》中，一人右手抓住另一人的脚踝部向上提，左手抓住颈部向下按，生动形象地表现了南北朝时期相扑的形象。

隋朝时期，摔跤之风更盛。《炀帝·本纪》中提到：“……大业六年，角抵于端门，天下奇技异技毕集，终月方罢。”这说明当时跤手云集西京，跤技已有突出发展。当时侍郎柳彧曾上书朝廷云：“……见近代以来，都邑百姓每至正月十五日，作角抵之戏，递相夸竞，至于糜费财物，上奏请禁绝之。”这个奏折反映出隋代民间摔跤之风的盛况。

唐代，摔跤已从百戏中分化出来，成为竞技性很强的体育项目。此时已出现了供皇帝观赏的专业摔跤班子，谓之“相扑朋”。据《调露子》一书记述：“……敬宗御之殿观二军、教坊内圆角抵一更三点方便。”穆宗即位初年，“幸神笔军观角抵，日宴方便。”唐庄宗亦好角抵，与王都(摔跤手)较而屡胜。除了皇帝喜好摔跤之外，唐朝出现了许多职业摔跤高手，诸如：李存孝、李清洲，特别是蒙万赢，“拳手轻捷，技艺精进”，比赛时经常获胜，故名“万赢”。这些摔跤手不但自己钻研摔跤

技术，并广授跤艺，为推动摔跤活动的发展，提高摔跤技术作出了积极的贡献。

宋代摔跤运动更为流行。摔跤活动出现了多种形式。宫廷内把摔跤作为表演和比赛项目，并设有专门的相扑组织管理训练、表演比赛的军头司，对相扑手定有甄别、考试、选拔晋升和赏赐的制度。在民间也第一次出现了诸多的摔跤组织。据记载，当时北宋的都城开封，城里城外涌现了许多演练摔跤的场子，称谓“角抵社”“相扑社”等。当时官办的“露台争跤”更具有代表性。比赛规定，在露台上竞争对抗，以扑倒对手或将对手扑于台下为胜。

施耐庵的《水浒传》七十四回中，生动地描述了燕青智扑擎天柱的情景：“朝着嘉宁殿，扎缚起山棚，棚上满是金银器皿，锦绣缎匹，门外拴着五匹马(奖品)……一个年老的部署，手拿着竹批，上得献台，参神已罢，便请今年的相扑对手，出马争交……待二人报了姓名，各自站定，年老的部署一声高唱：‘看扑’。”此段生动地描述了燕青在泰安岱岳庙打败当时相扑高手的情景。

我国的女子摔跤也是从宋代开始的。据《梦粱录》记载：《路歧人》表演摔跤，先以女子数对打套子，令人观赏。女子摔跤不仅限于民间，宫廷中也有女子相扑表演，统治者常令女子相扑手赤身进行表演，以求寻欢作乐。

明代，不仅摔跤之风盛行，而且出现了专门研究摔跤的机构。明朝万历年间曾出版《万法宝全》一书，书中绘有明代摔跤的图样，当时统治者把摔跤列人“六艺”之内，作为军事训练的重要手段。它标志着摔跤运动技术理论逐渐自成体系。

清朝是中国式摔跤形成的关键时期。清朝历代皇帝均大力

提倡摔跤活动。康熙年间就组织了“善扑营”的国家摔跤组织，有都统、副都统管辖，下设两翼，设翼长(总教练)和教习(教练)，两翼称东营和西营。东营址在今北京交道口大佛寺内，西营在今北京西四牌楼北小护国寺内。每营定员200人，教习16人。摔跤手满语称“布库”，蒙语叫“布克”。平时在营中练习身手，研究脚步法，两两相搏。《清会典》称善扑营是从“八旗精练勇士”中选拔出来的。其任务有二：一是“凡大燕亨，皆现其技”；二是“与外藩部之角抵者争较优劣”。《啸亭续录》卷一：摔跤的方法有两种：一种是“脑帽短”两两相角，以搏摔扑地为胜负，胜者赏酒。另一种称为厄鲁特式，比赛是“袒而扑”虽蹶不释，必控首屈肩至地，乃为胜负（《清朝文献通考·王礼考》)。这种比赛不仅要把对方摔倒，而且还要使其双肩着地方算胜利，与现代国际式摔跤类似。

京城人把“布库”俗称为“扑户”。当时不仅将校士卒通晓摔跤，连王公贵族也不例外。如乾隆皇帝的胞弟就酷爱摔跤，他臂力过人，被臣民们称为神力王，曾有神力王摔死“大芒牛”(外国名跤手)的传说。

“善扑营”有严格的等级制度，“扑户”们分为四个等级，他们按等级拿薪俸。摔跤手们除了演练跤技外，平时任京城护卫。每年初冬去承德围场狩猎时，还担负着给皇帝、王公贵族及宾客护卫、表演比赛的任务。能为皇帝护驾的均是一流摔跤高手，像当时的摔跤名手：关文、大祥子、文刚达、徐刚达、关文会等人，均被皇帝赐名“布库”，他们技艺超群，威望很高。

除了上述职责外，摔跤手们每年都要参加两次比赛，即腊月二十三养心殿东西两营的对抗赛，名为“撩灶”，宫中官员

和布库们称之为“撩小金殿”。另一次是腊月二十九除夕夜，本营扑户与外客(多为蒙古族跤手)的比赛，名为“客灶”、由侍卫府主办。凡王公大臣都参加这次盛典，因皇帝要请宾客，表示迎祥接福、歌舞升平。这种比赛对布库们很重要，布库们称之为“拿等”。凡比赛获胜均可晋级领赏。常胜的跤手赐名“御前布库”。同时，此时的摔跤比赛已经从武术中分化出来。更为重要的是给摔跤规定了演练、比赛的服装：比赛时布库们上身必须穿跤衣(满语叫褡裢)，腰系绳带(跤带)，下身穿长裤，足登高鞠靴子(跤鞋)。除此之外，还规定了比赛场地和规则，比赛不分级别，一跤定胜负。从而使摔跤运动具有独立的技术体系与竞赛规则，成为一项民族传统体育项目。

辛亥革命以后，随着清王朝的灭亡，善扑营随清廷而瓦解，扑户们散落民间，为了生存以卖艺授徒为生计。随着军阀混战，民不聊生，摔跤运动也日趋衰落。但民间跤手在饥寒交迫的情况下，仍然坚持苦练，设跤场卖艺。当时最有代表性的，北京有沈友三、宝善林、魏德海、熊德山等；天津有张魁元、张连生等；上海、南京一带有宋振甫、田玉荣、赵云亭等；保定一带有常东升、常东喜等；沈阳有徐俊清等；济南有董顺禄等；张家口有洪立厚等。这些前辈艺人，对中国式摔跤的继承与发展起到了重要的作用。

1927 年中央国术馆举行国考，摔跤被第一次列为全国正式比赛项目，至 1948 年在上海举行的最后一次民国七运会上，中国式摔跤已多次被列为全国的比赛项目。应该说中国跤术，由于清王朝的倡导，使其成为独立的运动体系；民国政府，特别是中央国术馆将其纳人竞赛体制，使中国式摔跤这一古老的民族体育运动名正言顺地走上了属于自己的历史舞台，并被国

人所拥护、所接纳。

第二节 中国式摔跤的特点与作用

中国式摔跤在长期的发展演变中，逐渐形成了自己的运动规律，并以其独特的技术风格和多方面的社会功能著称于世。

一、中国式摔跤的特点

（一）寓技击于体育之中

摔跤最初是军事训练的手段，与古代军事斗争紧密联系，是武术四大技击方法之一（踢、打、摔、拿），其技击的特点是显著的。在实用中，其目的就是以最有效的方法制服对方，迫使对方失去反抗能力。这些摔跤技艺至今在武术散打、军事、公安干警训练与实践中仍常常被采用。

摔跤作为一项民族形式的体育运动，既具有体育的属性，也不失其技击的特性，是将这种格斗技能寓于竞技，以不伤害对方为原则，这就从单纯的军事需要演变成一项具有独特风格的体育运动。

（二）具有对抗性的技术特征

对抗性是大多数竞技体育的共性特征，在中国式摔跤中表现尤为突出。在竞赛中，双方没有固定的动作顺序，在激烈的竞技、较力、斗智、斗勇等攻防交替运动中，以快速、巧妙、

干净地将对手摔倒在地而形成了两人相搏一站一倒的运动特征。它要求运动员具有精湛的技能、敏捷的身手、强健的体魄、快速的应变，因此它又区别于其他对抗性项目。

（三）具有独特的民族风格

中国式摔跤是中华民族优秀的文化遗产，是在中国特定的社会历史条件下，逐渐演变发展形成的，因此，它有着鲜明的民族特色。中国式摔跤不同于日本的柔道与蒙古式摔跤，它是从中华民族传统体育文化中分化出来的。中国式摔跤技术严谨、复杂全面，跤术上讲究规范、干净、利落、动作连贯；效果上力求摔得幅度大，摔得潇洒漂亮；动作上追求完美实用。虽然中外摔跤运动都有共性特点，但中国式摔跤是伴随着博大精深的中华武术而发展起来的，它还深受儒家的伦理观、道家的哲理、佛家禅心以及兵家战略观念的影响，同时中国跤的技术之全面、击发之巧妙、哲理之深奥，是国外任何摔跤种类都不能与之相比的。

二、中国式摔跤的作用

中国式摔跤具有健身、竞技、娱乐、观赏等价值，是增强体质、锻炼身体的良好手段。

（一）提高素质 健体防身

摔跤运动较力、较技、斗智、斗勇，对抗性强，人体各关节肌肉几乎都参加运动，因此，经常参加摔跤运动，不仅能强身健体，还能促使人体骨骼肌肉更加发达。科学测试表明：优

秀摔跤运动员的肌肉重量可达其体重的45%。由于对抗性强，心脏的工作负荷增大，致使心率迅速增加，血流量增大，全身血液循环得到改善，心肌得到锻炼，心室壁增厚，每搏血输出量增加，从而增加心脏的活动能力。摔跤对呼吸系统、消化系统和神经系统也有良好的影响。摔跤时，肌肉活动所产生的二氧化碳能够刺激呼吸中枢，使得呼吸率迅速上升，从而使呼吸肌发达，肺活量提高。还由于摔跤活动激烈，能量消耗大，因而促进食欲，提高消化能力。摔跤运动需要迅速敏捷，必然加快神经活动的过程，增加反应能力，可以提高神经系统的调节能力和机能的稳定性。

摔跤技术的特点是，以巧妙的方法、最快的速度将对手摔倒在地，关键时刻不仅可以摆脱对方的进攻，或加以控制对方使其处于被动，还可以将其击败或捕获，从而达到打击坏人、保护自己的目的。因此，摔跤训练对公安干警和边防军指战员防卫能力的培养，有着特殊的意义和作用。

（二）锻炼意志 培养品质

摔跤练习对意志品质的培养是多方面的。练习要克服疼痛关，从不适应到适应。实战时要克服胆怯怕摔关，逐渐增加胆量和勇气。比赛时若遇强手要克服消极躲避关，要敢于拼搏，提高以弱胜强的信心和智慧。耐力训练至极限和比赛到关键时，要以顽强的毅力坚持拼搏，因此，摔跤训练和比赛可以培养顽强果断的意志品质和无畏精神。摔跤的学习过程也是进行品德教育的过程，如尊师重道、讲礼守信、见义勇为、不持强凌弱、互教互学、以武会友。中国跤在几千年的发展过程中，一向重礼仪，崇尚武德，这些无疑对培养练习者的优良品德，

加强社会主义精神文明建设大有裨益。

（三）竞技观赏　丰富生活

摔跤对抗性比赛，历来为人们所喜闻乐见。许多史料和文学名著都有有关擂台争跤场面的描述：围观者都是“人山人海，群情沸腾”。特别是中国跤在双人较力对抗中，使用撕、夺、抽、拉、圈、耘、挣、拧等技法，一人使另一人腾空翻倒在地，进攻者潇洒地重心不失，稳如泰山，使观众“惊叹不已”，其漂亮的摔跤技法，不但给观众赏心悦目的艺术享受与精神上的愉悦，还使观众感受中国跤技的高深莫测，促使更多的年轻人投身其中，丰富了人民的生活。

第三节　中国式摔跤的现状

新中国成立后，由于党和政府的关怀和重视，深受人民喜爱的中国式摔跤得到了新的发展。从1953年建国后第一届少数民族运动会起(除去“文化大革命”十年)，至全国第一至四届全运会，几乎每年都设有中国式摔跤全国锦标赛，参赛人之多，规模之大，是解放前任何一次运动会都无法比拟的。1957年《中国式摔跤竞赛规则》第一次出版，1987年《中国式摔跤竞赛规则》的再版，使其比赛更加合理，也更加有利于摔跤技术的发展和提高。特别是党的十一届三中全会以后，“文革”中曾一度遭冷落的中国式摔跤又重新获得了新生。国家重视恢复和支持中国跤比赛，使国内许多省、市、自治区，组建了专业队和集训队。频繁的全国比赛和全国性的广泛技术交流，促进

了中国式摔跤运动的发展和技、战术的提高。同时，也涌现了具有中国跤不同特点和技术风格的一大批优秀摔跤选手。如内蒙古有董亚臣、高京；河北有张维生、张建中、申金刚等；山西有崔树和、薄建伟等；河南有白富兴、刘金生、张会超等。他们为中国式摔跤的提高和发展作出很大的贡献。

目前，中国式摔跤运动由于受到奥运战略的影响，暂未列为全运会项目，但是，群众性的摔跤活动及各省市的邀请赛事仍未间断，体育院校还将其列人民族传统体育专业的主要项目。同时中国跤还以它独特的魅力以及鲜明的民族运动特点，悄然走出国门。目前，东南亚、法国、美国、德国、瑞典、加拿大等不少国家和地区都有中国式摔跤业余组织，而且几乎每年都有一定规模的中国式摔跤世界邀请赛。中国式摔跤正以其独特的搏击技术、丰富的锻炼方法、神奇的健身效果而被世人所接受。

第二章 中国式摔跤学习须知

第一节 中国式摔跤的基本要求

一、崇尚武德，尊师重友

“艺以德立”“习武先修德”，是搏击项目的共同要求，也是我国武术界的光荣传统。摔跤是武术的重要内容之一，是两人徒手对抗项目。因此，儒家仁、义、礼、智、信等传统道德观念历来被作为教育的主要内容；爱国主义、民族自尊感、敬长爱友、团结互助等，也一直是学习、训练、比赛的宗旨；切忌恃强斗狠、弄虚作假、歪邪从恶、悖逆好斗。因此，总是把练习摔跤的过程真正作为自我修养、锻炼意志、培养技艺、为国争光、为人民服务等优良品质的培养过程。

二、循序渐进，持之以恒

中国式摔跤要求有良好的身体素质、过硬的基本技术、快速的变化能力以及坚持不懈的恒心。因此，初学者应加强身体

训练，狠抓基础。技术方面由简到繁，由易到难，一步一个脚印，切不可急于求成，不可三天打鱼两天晒网。“无冥冥之志者，无昭昭之明”。“道虽远不行不至，事虽小不为不成”。只要有远大的理想与脚踏实地的精神，才能在不断的实践中积累经验与掌握其运动规律，确立自己的技术特点，形成良好的动作定型，达到运动自如、炉火纯青的境地。

三、博学专一，形成绝技

中国式摔跤技术丰富多彩，千变万化，只有广泛学习，才能较全面地了解，有利于知己知彼。但是在众多的技术中，根据自己的身体条件，有选择性地重点掌握，并成为绝技，是出奇制胜的关键。拳谚讲：“熟能生巧，巧能生变。”“不怕千招会，就怕一招绝。”著名的武术技击家李小龙就以其“勾漏手和连环脚”的绝技称雄于世。

绝招的形成是艰苦训练的结果，是在实践中不断完善起来的，实战对手各有不同的特点和风格，如何发挥特长，使用绝招，应采用灵活多变的战略战术，运用虚、实、奇、正的手段来达到绝招使用的效果。

第二节　中国式摔跤的力学原理

中国式摔跤是以两人斗智、斗勇、较技、较力将对方摔倒为目的。因此，破坏对方重心、保持身体平衡、合理利用身体惯性以及关节肌肉的拉力，使之符合运动力学原理，达到更省

力、更巧妙是重点研究的内容之一。

一、物体不倒的力学原理

物体能保持平衡而不被推倒，这与它的重量、重心及底面积的大小有着密切的关系。如果有两块同样大小的长方形物体，甲物体竖放，乙物体横放，甲物体就容易被推倒。这是因为甲物体重心高、支撑面积小的缘故。而乙物体重心低、支撑面积大，所以较稳定，不易被推倒。在摔跤运动中，运动员的重心高低与支持面的大小至关重要。

人体向前或向后倒，有一个共同的特点，那就是脚底板翻离了地面。人体重心的重力线超出了基底面范围，因此就会失去平衡而摔倒。但人体是活的机体，通过大脑中枢的调节、肌肉收缩等会重新创造新的平衡条件，恢复和保持平衡。

人体直立时，重心位于第一至第五骶骨之间。摔跤运动员的重心一般在躯干的下部，其支撑面由脚底面积和两脚之间的距离组成。支撑面积的大小是由两脚位置和其倾斜程度变化决定的，物体平衡的失调是由于重心越出了支撑面。摔跤运动员在直立时，两脚间距离小，则站得高，身体重心就必然高，重心垂直线离支撑面边缘的距离就近，因此，重心垂直线就容易越出支撑面边缘，所以就不易稳固；相反，两脚距离大，则重心低，重心垂直线就不易越出支撑面边缘，所以重心就稳面。在移动过程中，使身体重心接近支撑面中心，是身体保持平衡稳定的最佳位置。

物体或人体在某一方向上的稳定程度可用该方向上的稳定角的形式进行阐述。稳定角是由重心垂直线与重心到支撑面边

缘连线所组成的夹角。不论如何站立，在各方面都有若干个稳定角。

如果摔跤运动员把两脚放宽，两腿弯曲使重心降低，就可以使身体稳定性增大。但是，又不能为了增加稳定性、两脚间距离过大，用这样的站姿来保持各方面的稳定性是不可能的。因为有两个不稳定的方向，两脚左右开立时，前后的方向不稳定，两脚前后开立时，左右方向又不稳定。这些方向的重心垂直线靠近支撑面边缘，而且两腿弯曲角度太大，虽然重心低了，稳定性大了，但对摔跤运动员快速使用技术动作带来了难度，同时也过大地消耗了体力。

一名摔跤运动员应善于灵活地运用这一原理，扩大身体的稳定性，所以，两人对摔时，不论是推拉，还是上步、撤步，都是为了改变对方站立的稳定角，以便乘机进攻。总之，摔跤运动员进攻时，要寻找对方稳定角最小的方向使绊进招，而在防守时，随时随地注意改变与保持自己的最大稳定角，才能使自己立于不败之地。

肌肉的放松与紧张也是保持身体平衡的重要因素。肌肉的放松可以缓冲对方的力量，使外力不能完全传递到身体的其他部位，这就是跤术中所说的"泄劲""化劲"。例如：甲用揣、人等动作摔乙，乙可趁甲刚开始发力时，腹部和髋关节肌肉突然紧张，转体用力撞击甲的髋部，结果甲的揣、入的力量在乙的撞击力下，被中和了(由于对抗，两力互相抵消了)。这主要是用肌肉的突然收缩来中和对抗的力量，从而保持了自身的平衡。

总之，摔跤要随机应变。刚柔相济的跤劲要适时、巧妙、逐步做到"刚在它力前，柔在它力后"，始终保持身体的相对

稳定。

二、跤架与移动的力学分析

中国式摔跤是以站立摔来决定胜负的。站架和移动在整个摔跤过程中尤为重要。

跤架的站立本身就是为了保持身体的平衡和有利于使用各种攻防技术，因此，跤架的站立既要注重前后重心的稳定，也要考虑到左右平衡。双方交手后，激烈的攻与防都在移动中进行，移动中身体不断地变化姿势，以增大稳定角，保持重心不越出支撑面，保持自身平衡。所以在摔跤移动中，要遵循以下原则：

首先，是在移动过程中扩大支撑面，保持支撑面。也就是先移动靠近某个方向的脚，然后另一只脚保持原来跤架的姿势。其次，在移动过程中，不能采用并步和交叉步，造成身体在运动上的不稳定。例如：两脚左右开立时，右脚向左脚靠拢，由于身体向左方向移动，故身体左方向上不稳定，这时对方若做攻击性动作就很难保持自身的平衡。

其二，遵循移动先移重心的原则。如：移动左脚时，先把重心向右脚方向移动，然后才能移动左脚，最后调整重心，这样就可以避免失去平衡，不给对方可乘之机。

总之，保持身体平衡要注意以下几点：1. 要善于改变下肢的位置；2. 扩大支撑面；3. 降低重心；4. 移动重心垂直线的位置；5. 要善于使肌肉群放松和紧张；6. 重心移动时，脚步不能离开地面，避免重心升高。

三、破坏对方平衡的力学分析

破坏对方平衡是摔跤的主要战术之一，通常采用的方法是手拉脚绊，迫使对方失重而翻倒在地。这是两个相反的力量所形成的力偶和翻转力矩作用对方身体的上部和下部，使对方的身体离开地面翻转倒下。例如：人、揣、手别、切等技术动作，就是手向前的拉力和腿向后的别绊，使对方旋转倒下。这类动作使对方身体绕自己身体的矢状轴、额状轴、斜方向旋转的。它的直径是手与脚(或手)之间的距离。

破坏对方重心有两种形式，第一种是身体没有完全离开地面，还有支撑点，第二种是身体完全离开了地面(腾空)，没有支撑点。也就是说，如果对方的身体绕自身中轴(通过重心或是通过身体重心附近)倒下，这种身体旋转就慢。所以最好的进攻方法是，把对方的身体稍微上提，绕着身体旋转倒下，这样对方身体翻转成水平姿势就会快。

上述两种身体旋转形式都是力偶作用的结果。为了构成旋转动作，需要具备以下两个条件：第一，力量方向不要使身体重心通过支撑点；第二，力量作用于对方的头颈、肩上、下肢，离脚越近越省力。从力学角度看，第一种形式的翻倒是力偶的拉力，另一种形式是身体遇到的地面阻力，也就是说，不考虑对手移动脚而改变支撑面来维持身体平衡的情况下，对手身体旋转的轴心是起脚触在地上的点，即支撑面的边缘上，身体旋转半径是和他身体接近的距离，而力臂是旋转点作用于对方身体的力量方向上垂直线的长度。用这样的方法将对手摔倒，只有在对方稳定角很小或者已失去平衡的时候，且进攻者

的动作有力而快速，使对方来不及恢复已失去的平衡才能成功。

为了增大阻力，使对方倒下，一般采用上面推拉、下面拦绊的方法。拦绊是为了对方不能移动脚来恢复已失去的平衡，这个力偶是推和拉的力量，另一个是对手从挡绊中所遇到的阻力。这种起作用的力偶与前种力偶有相同的地方。不同的是这种方法使对手在触到挡绊(障碍)的那点上旋转，而且身体离开了地面。用挡绊的方法比第一种形式摔倒对手增加了阻力，但用单纯的挡绊方法来阻挡或限制对方脚移动的力量还是消极的，不够的。为了使阻力更大，就得采用在对方的下部从下向上绊的方法，使动作产生一个积极的动力，正好与推或拉的力量相反。例如：用腰入和借臂揣时，不是把髋关节放在腹上部，而是放在小腹和大腿部位，然后低头、绷腿、拉嚓，向上方撞击对方的腹部。在这种情况下，两力的作用使对方的身体重心绕着自己重心旋转，身体转动就快，这是因为旋转半径小、角速度增大的缘故。根据物体转动的力学原理 M = J，M 是物体所受的外力矩和力偶矩，J 是物体转动惯量，是物体转动的角度。说明物体转动惯量越大，物体发生同样角速度的变化所需要的外力矩越大，而转动惯量(J = MRR)(M 是物体质量，R 是回转半径)，在质量不变的情况下，同一物体发生同样角的变化所需要的转动，回转半径越大，使其转动起来就越费力(即外力矩 M 越大)。因此可知，第一种摔倒对方的形式比第二种摔倒对方的形式所费的力量大。因为第二种形式是通过重心的中轴转动，回转半径小。

其次，从力偶矩 = 力 × 力偶臂的原理上看，如果力保持不变，通过加大力偶臂也可以增大力偶矩，因此在第二种形式的

翻转中，上拉与下推部位应尽量距身体重心越远越好。例如：用别子摔时，不要把腿别放在膝关节以上部位，而是放在膝关节以下的部位，然后发力。在这种情况下，由于增加了力偶矩，所以，不仅省力而且旋转快。

除了着力点外，我们还应考虑到动作的用力方向，根据力的平行四边形法则，有一部分力量化解了，对身体的翻转不起作用。因此，使用力方向和对手的身体成直角，由于力始终沿着对手身体旋转的切线方向拉，也就是拉过弧线，对方的身体运动轨迹也是弧线，也就是说，对手的运动方向每时每刻都在变化着，即身体各部位在翻转过程中，各自绕着轴上的对应点做圆周运动。对方要想保持自己的稳定，就必须做与弧线运动方向相反的运动。这个原则也适用于给身体下部使绊的动作。在双方摔跤的过程中，使用的进攻方法往往先向上，再向侧方拉、推，更为有利。因为这样做会减轻支点上的体重，从而减少摩擦阻力，有利于挡绊对方身体下肢时离开身体重心远些。

使用进攻方法的用力方向，最好是作用于对方身体重心的相同方向和对方身体成直角的两侧，并构成力偶，沿着对方身体旋转弧的切线继续用力，这样才能收到最好的效果。其次，进攻者为了发挥力量的最大效力，除了要注意上述力的作用部位和力的“圆轮”方向变化外，还要会借力。借力的原则就是跤术中常讲的“化劲”，在摔跤中也必不可少。如：对方向我做推、拉，我若是硬顶硬撞，很难收到好的效果，应采用“化”“引”的方法改变对方的用力方向，使其攻击失去作用，这样就可以用较小的力来摆脱对方，达到消耗对方体力、节省自己体力之目的。

第三节 中国式摔跤的战略战术

摔跤比赛中的战略战术，是赢得胜利的关键。每个娴熟的跤绊和技能，无不受战术意识的约束，如果说基本技术是战术意识的基础，那么战略战术即是技术的灵魂。缺乏明晰战术意识的任何技法，都会因其盲目性而失去各种良机，使自己处于被动的境地。战术意识是在长期实战中逐步总结而获得的。现根据中国式摔跤的特点概述如下：

一、直取快攻　先发制人

兵法云："乘其不备而攻之，出其不意而击之。"拳谚曰："脚踩中门裆里铦。""手脚并进方为真。"就是针对直取快攻而言。先发制人要求实力强，主动进攻，力求快速，以不可阻挡之势打乱对方阵脚。下列情况宜采用直取快攻：当对方实力较弱时；当对方处于边角时；当对方体力不支时；当对方犹豫不决时等。

二、知己知彼　百战不殆　出奇制胜

"知己知彼"是著名军事家孙子在《孙子兵法》中提出的指导战争的重要原则，被公认为指导军事、商战、搏斗的重要策略。历代拳家、跤家都极为重视这一法则，并不断进行研究、探讨。太极拳家王宗岳在《太极拳经》中强调"人不知我，我独

知人”；《打手要言》指出“以己粘人，必须知人”；《摔跤要诀》中也指出“逢强智取，遇弱直取”，以及“长怕拿腰、短怕提薅，胖子就怕三转摇”等战略名言，充分反映了“知人者智，自知者明”（《老子·三十三章》）。只有做到知己知彼，才能充分利己之长，攻彼之短，才能有针对性地采用策略“有的放矢”，取得摔跤比赛的最后胜利。

《孙子·计篇》指出：“兵者，诡道也。”摔跤比赛所谓“跤智”的应用，就是避其锋芒，削其锐气，使其浮躁，诱其上当，把自己的绝招和真正的攻击意图隐蔽起来，故意暴露破绽给对方，是中国式摔跤常用的战术。它要求“弱以骄其志，强以决其胜”，也就是避实就虚，声东击西，出奇制胜。

三、手脚配合　攻守兼备

“进招须要先进身，手脚齐到方为真”。中国式摔跤在进攻对方的过程中，一定要注意手、脚、身、步的密切配合，上肢的把位。抢把要快速准确，下肢的步法移动要轻灵快捷，身体的跟进要上下协调，这样不仅有利于重心的平稳，而且有利于使用各种技法，发挥出最大的力量摔倒对方。同时在进攻的过程中，还应当注意防守反攻。做到攻中有守，防中有攻，遇实则虚，乘虚而入。从防守来讲，有积极的防守，也有消极的防守。积极的防守就是要善于利用对方进攻的破绽和身体失重现象，采取防守反攻。消极的防守是指保持身体平衡不被对方摔倒。实战中，应主要采用积极防守，使用防守反攻技巧。而一旦反攻不成功，就要尽快调整重心，力求自保不倒。

第二章 中国式摔跤的基本功

中国式摔跤攻防技术繁多，瞬息万变。它不但要有良好的素质、勇敢顽强的意志品质和机智灵活的应变能力，还必须具有专项所必需的基本功，才能更好地展现专项技能。基本功是摔跤技术的基础要求，同时也是提高摔跤运动员专项身体素质的具体手段和方法。基本功分徒手练习基本功、专项练习基本功和器械练习基本功三大类。

第一节 徒手基本功练习

徒手基本功是通过徒手练习提高专项素质和身体协调能力的基本功法。练习时要注意由浅入深，由慢到快，循序渐进，注意动作规范，持之以恒，不可急于求成，谨防伤害事故的发生。

一、伸筋

伸筋是关节、肌肉、韧带的练习方法。经常进行伸筋练习，能增强各个关节、韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的控制能力和必要的弹性。对提高摔跤动作质量，防止、减少发生伤害事故，都能起到重要作用。

(一) 肩、臂练习

肩、臂练习主要是增进肩关节的柔韧性，加大肩关节的活动范围，发展肩部力量和灵活性。主要练习方法有压肩和肩绕环。

1. 压肩

预备姿势：面对肋木站立，距离一大步，两脚左右分开，与肩同宽或稍宽。

动作说明：两手抓推肋木，上体前俯，挺胸，塌腰，收髋，并做下振压肩动作(图 3 - 1)。也可以两人对面站立，互相扶按肩部，做体前屈振动压肩动作(图 3 - 2)。



图 3 - 1



图 3 - 2

动作要点：两臂、两腿要伸直，振幅要逐步加大，压点集中在肩上，增加助力时应从小到大。

2．双肩绕环

预备姿势：两脚开立，与肩同宽，两臂垂于体前。

动作说明：练习时左右两臂依次做前后绕环。左臂由下向前、向上、向后做向前绕环；右臂由平向后、向下、向前做向后绕环。然后再做反方向的绕环(图 3－3)。

动作要点：向上抡臂要贴近耳朵；向下抡臂时贴近腿。



图 3－3

（二）腿部练习

腿部伸筋练习，主要有压腿、劈腿等内容。练习的目的主要是拉长腿部的肌肉和韧带，增加柔韧性，加大髋关节活动范围，增加其灵活性以及发展腿部的力量和爆发力。

1．正压腿

面对肋木和一定高度的物体，并步站立。左脚提起，脚跟放在肋木上，脚尖勾起、踝关节屈紧，两手扶按膝上。两腿伸直、立腰，收髋，上体前屈并向下做压振动作(图 3－4)。

动作要点：直体向前，向下压振，逐渐增加振幅，以前额、鼻尖触及脚尖。

2．侧压腿

侧对肋木或一定高度的物体，右腿支撑，脚尖稍外撇。左



图 3－4

脚举起，脚跟放在肋木上，脚尖勾起，踝关节紧屈。两腿伸直，立腰，开髋，上体向侧压振，左右交替练习(图 3－5)。

动作要点：直体站立，侧体压振，逐步过渡到上体侧卧在被压腿上。



图 3－5



图 3－6

3. 后压腿

背对肋木或一定高度的物体，并步站立，两手叉腰。右腿支撑，左腿后屈并做压振动作，左右脚交替练习(图 3－6)。

动作要点：两腿挺膝，支撑腿全脚着地，脚趾抓地，挺胸，展髋，腰后屈。

4. 竖劈腿

两手左右扶地或两臂侧平举，两腿分开成直线。左脚后侧着地，脚尖勾起，右腿的内侧或前侧着地(图 3－7)。



图 3－7

动作要点：挺胸、立腰，沉髋，挺膝。

5. 横劈腿

两手在体前扶地或两手侧平举，两腿左右分开成直线，脚内侧着地(图 3－8)。



图 3－8

动作要点：挺胸，立腰，沉髋，挺膝。

6．正踢腿

两脚并立，两手叉腰或侧平举。左脚向前上半步，左脚支撑，右脚脚尖勾起向前额处猛踢。左右两腿交替进行(图3－9)。



图3－9

动作要点：挺胸，直腰，踢腿时脚尖勾起，收腹收髋，踢腿过腰后加速。

7．侧踢腿

两脚并立，左脚向前上半步，脚尖外展，右脚脚跟提起，身体略右转，右臂后举，随即右脚脚尖勾紧，向右耳侧踢起，同时左臂屈肘上举亮掌，右臂屈肘立掌于左肩前或垂于裆前，眼向前平视。左右交替练习(图3－10)。



图3－10

动作要点：挺胸，直腰，松髋，收腹猛踢腿。

8．外摆腿

也叫过腿，两脚并立，左脚向前方上半步，右脚尖勾紧，向左侧上方踢起，经面前向右侧上方摆动，直腿落在右腿旁。眼向前平视。左右交替练习(图3－11)。

动作要点：挺胸，塌腰，松髋，外摆幅度要大。



图 3 - 11

(三) 腰部练习

腰是贯通上下肢的枢纽，俗话说“摔跤不练腰，终究艺不高”。手、眼、身法、步法四个要素中，腰是较集中地反映身法技巧的关键。腰部练习主要是增加髋关节、脊柱的灵活性、协调性和柔韧性，同时发展腰腹的力量。常见的练腰方法有：前俯腰、涮腰、下腰、头桥等。

1. 前俯腰

并步站立，两手手指交叉，直臂上举，手心朝上，上体前俯，两手尽量着地，然后两手抱住两脚跟腱，逐渐使胸部贴近腿部。持续一定的时间再起立，还可以向左或向右转体，两手在脚外侧贴触地面(图 3 - 12 - 1、3 - 12 - 2)。

动作要点：两腿绷膝伸直，挺胸，塌腰，收髋，并向前折体。



图 3－12－1



图 3－12－2

2．涮腰

两腿开立，略宽于肩，两臂自然下垂。以髋关节为轴，上体前俯，两臂随之向左前下方伸出，然后向前、向右、向左、向后翻转绕环(图 3－13－1、3－13－2)。



图 3－13－1



图 3－13－2

动作要点：尽量增大绕环幅度。

3．下腰

两腿开立，与肩同宽，两臂伸直上举。腰向后弯，抬头，挺髋，两手和两脚支撑地面成桥形(图 3－14)。

动作要点：弓腰起桥，尽量缩短手与脚之间的距离。

4．头桥

两脚开立，与肩同宽，头手撑地向前翻，双脚与头支撑地面，抬头，挺腰，以头和双脚做支点，形成头桥(图 3－15)。



图 3－14



图 3－15

动作要点：挺膝，挺髋，要向上顶。桥弓要大，脚跟不能离开地面。

二、倒地功

倒地功是自我保护的练习方法。中国式摔跤激烈多变，在摔跤训练和比赛中被对手摔倒是不可避免的。俗话说“要想学摔，先学挨摔”。下面介绍几种常见的倒地方法。

1．前滚翻

练习时蹲立，两手向前撑地，两脚蹬地，提臀，同时屈臂

低头，屈体前滚。当背部着地时，屈膝团身，两手抱小腿中前部，上体跟上成蹲立(图 3－16－1、3－16－2)。







图 3－16－1　　　　图 3－16－2

动作要点：低头团身，方向要正，滚翻圆滑。

2．后滚翻

练习时背向滚动方向，成蹲立，身体稍向前移，随即双手推地，低头，圆背，团身后滚，屈臂内夹，两手反撑在肩上(手指向后)，当后滚至肩、头着地时，臀部上翻，顺势推地至蹲立(图 3－17－1、3－17－2)。

动作要点：团身紧，方向正，滚翻圆滑。





图 3－17－1　　　　图 3－17－2

3．鱼跃前滚翻

练习时屈膝直立，两臂前摆，同时两脚向下后方用力蹬地，身体向前上方跃起。腾空时留腿控髋，低头，屈体前滚，背部着地时，屈膝团身成蹲立（图3－18－1、3－18－2、3－18－3）。





图3－18－1　　图3－18－2　　图3－18－3

动作要点：有明显的腾空，腾空时控髋，撑地轻巧，滚翻圆滑。

4．头手翻

练习时站立，上体前屈，蹬地后伸直，两手和头前额撑地（头手呈三角形），提臀，立腰，经屈体头手倒立前移。当臀部移过支点垂直面时，两腿猛力向前上方伸腿屈髋，同时两手用力推离地面。腾空时抬头挺身，至两脚缓冲落地成两臂上举的站立姿势（图3－19－1、3－19－2）。

动作要点：腾空明显，头手配合协调，落地轻巧。



图 3－19－1



图 3－19－2

第二节　专项练习基本功

专项基本功，又叫绊子功。是中国式摔跤练功方法的重要组成部分。是模拟摔跤多种进攻、反攻等技术动作特点而形成的一种针对性很强的技术功法。

专项基本功训练是培养专项技术，形成规范的技术动作定型，提高爆发力、协调能力的极好的训练方法之一。它要求因人而异，根据个人形态特点，选择适合其应用的技术内容。练习时应左右交替，技术全面，逐步形成个人的技术风格和特点。基本功种类繁多，效果各异，一般分类为：以脚、腿进攻与反攻的基本技术动作，以臀、腰部位进攻与反击的基本技术动作，以手臂进攻与反击的基本技术动作。为了便于熟记和训练，现把这些基本功法编成谚语韵句，以求全面掌握。

盘抽蹲踢过，钻进踢蹉窝。

耙刀得合挤，管搂牵别切。

崴勾领别跪，绷入披袖揣。

撤闪手别掏，抱豁倒扛靠。

功法三十二，初学要练好。

一、以脚腿攻击的技术基本功法

1．盘腿

练下肢的灵活性，并可破解大得合等。

动作说明：两腿开立呈高马步姿势，双手自然下垂或双手掐腰，左腿支撑身体重心，右腿由左膝关节上部盘腿至髋部，盘腿脚底尽量向内翻。盘左腿时换右腿支撑重心。左右交替练习(图3－20－1、3－20－2)。



图3－20－1



图3－20－2

动作要点：上体直立，支撑腿微屈，上盘腿尽量高至腰髋部位，双腿交换频率要快。

2．抽腿

练下肢的灵活性和协调性，可破解耙子、蹉窝和小得合等动作。

动作说明：两腿开立，与肩同宽，双手自然下垂，两腿微屈。右腿透步于左腿后做支撑腿，左腿由右腿膝关节上向后盘抽，上体随之转体成90°。左右交替练习（图3－21－1、3－21－2）。



图3－21－1



图3－21－2

动作要点：上体直立，双腿微屈，松髋，抽腿转体时以支撑腿的脚尖为轴，带动身体旋转拧钻。

3．蹲踢

是腿部专项力量的一种训练方法。

动作说明：两腿开立，与肩同宽，深蹲。双手掐腰或自然下垂。练习时左腿向前上方猛踢，右腿弯曲支撑重心，踢左腿时动作相反，左右交替练习(图3－22－1、3－22－2)。

动作要点：蹲踢时上体直立，收髋挺膝，勾脚尖，力求踢

至额头。



图 3-22-1



图 3-22-2

4．过腿

练髋关节的灵活性，可破大得合。

动作说明：两腿开立，与肩同宽，双手侧平举。右腿经左支撑腿前向上摆过面门，落在左支撑腿后交叉深蹲。然后迅速



图 3-23-1

站起，左腿用同样的方法进行摆过腿。左右腿计时或计数交替练习(图 3－23－1、3－23－2)。



图 3－23－2

动作要点：上体直立，支撑腿全脚掌着地，摆过腿所摆的幅度要大。

5．钻子脚

此功是增强腿部力量和身体旋转时的稳定性。

动作说明：两腿开立，与肩同宽。右转体 180°下蹲成卧步时，左腿交叉在左腿膝关节部位，两臂上下抡圆做平衡动作，右手放置在交叉下蹲后的左膝关节前，左手在身后，向右钻拧时动作与前者相反。左右交替进行练习(图 3－24－1、3－24－2)。

动作要点：上体直立，身体旋转时以两脚尖为转轴，快速地拧钻，两臂抡圆保持平衡。

6．逃腿

也称逃跪腿，主要练腿部的灵活性和破解踢绊、蹉窝、小得合等动作。

动作说明：两腿左右开立成马步。双手掐腰或随逃跪时前后肘摆动。两腿屈膝交替向后跪逃，脚跟踢至臀部。左右交替练习(图 3－25－1、3－25－2)。



图 3－24－1



图 3－24－2



图 3－25－1



图 3－25－2

动作要点：马步，上体直立。一腿跪逃时，另一支撑腿屈膝成 90°，跪逃腿脚跟须后踢至臀部。

7. 踢绊功

是脚部攻击对方的基本功法。踢绊种类很多，因所揪、抓、握部位不同，故名称、功效各异，但脚踢的技法大致相同。踢绊在摔跤技术中是自身失重小、效果好的绊术之一。

动作说明：练习时两腿左右开立，与肩同宽。左腿上半步，左腿膝关节微屈支撑重心，踢右腿时，发力于右脚的前脚掌内侧，横向贴地面出足扫。踢的高度不超过膝关节，右手（活手）向身后紧拉，左手（底手）随之由下向上方做摆臂动作。踢左脚时动作要领与踢右脚的方向相反。左右交替练习（图3－26－1、3－26－2）。



图3－26－1



图3－26－2

动作要点：膝微屈上体直立。踢时横扫有力。随之坐腰，紧活手、送底手。

8. 蹉绊功

也叫蹉窝，是以脚部攻击对方的基本功法。蹉的种类也很多，因双手揪抓把位不同，名称、功效各异。蹉绊在摔跤技术

中也是自身失重小的绊术之一。

动作说明：两腿左右开立，与肩同宽。左脚蹉管时，右脚垫步至右腿做支撑腿，膝关节微屈膝，勾脚尖猛向上蹉挑，左手(活手)同时由上向身后方紧拉，右手(底手)向侧上方抽送。右脚蹉时与蹉左脚的动作方向相反。左右交替练习(图3-27-1、3-27-2)。



图3-27-1



图3-27-2

动作要点：支撑脚和蹉管脚的膝关节微屈。上挑时勾紧脚尖，上下肢协调发力。

9．耙绊功

俗称耙子。也是以脚部攻击的基本功法。耙子虽不像踢、蹉的技术多，但攻击使用时，自身失重小、效果好。

动作说明：两腿左右开立，两膝关节微屈。左脚向左方上半步做支撑，右腿(活腿)踝关节向里横向弯曲脚面，如镰刀形状向前伸出，随后向自己裆内拉耙。活手配合向前支撑，底手向肋下紧拉。左脚耙拉时与右脚耙的动作方向相反(图

3－28－1、3－28－2）。





图 3－28－1



图 3－28－2

动作要点：支撑腿膝关节微屈，耙拉腿挺膝，但脚尖横向弯勾，上下肢协调发力。

10．刀绊功

俗称刀勾。属于脚部攻击的绊术动作。与前面不同的是，它是用脚后跟刀蹉对手的小腿。

动作说明：两腿左右开立，两腿膝关节微屈。右腿（底腿）先向前方上半步，做支撑腿。左腿（活腿）随之向前伸出并翻脚底板，然后用脚跟刀挂，并用力向自己裆中回拉，同时活手（左手）配合向前方支捅，右手（底手）向身后侧拉。右腿刀勾时的动作须与左腿刀勾时的方向相反。左右交替计时或计数练习（图 3－29－1、3－29－2）。

动作要求：支撑腿膝关节微屈，刀勾腿挺膝外翻，亮脚跟，刀勾时上下肢协调发力。



图 3-29-1



图 3-29-2

11．得合功

俗称大得合。是以脚部攻击对方的基本功法。

动作说明：两腿左右开立，与肩同宽。左腿向右腿后透步转体 180°做支撑腿，右腿随之弯膝向外旋挂。左手(活手)向左身后紧拉，右手(底手)由下向斜上方支捅。左腿外挂时的动作要领与右腿外挂的方向相反。左右交替练习(图3-30-1、3-30-2)。

动作要点：支撑腿挺膝并以脚尖为轴向所挂腿外旋转。起挂腿展髋外挂，上体欺身手支捅。

12．挤桩功

俗称顶桩。是以腿膝部位攻击对方的技术功法。

动作说明：两腿左右开立，与肩同宽，两手自然下垂。左腿(活腿)向右斜方上步，右腿(底腿)跟步，同左脚平行，左腿随之向上顶抬，双手向顶抬腿斜上方抽送。右腿顶挤时动作要领与左腿顶挤的方向相反。左右交替练习(图 3-31-1、

3－31－2）。



图 3－30－1



图 3－30－2



图 3－31－1



图 3－31－2

动作要点：支撑腿直立全脚掌着地，挤桩腿高抬，双手抽送。

13．切绊功

又称脑切子。是以腿部攻击对方的技术功法。

动作说明：两腿左右开立，与肩同宽。左脚(底腿)向左横向上步，右腿经左腿脚前划步于对手的右腿后方崩打，紧左手(底手)，活手由上向下砸，右肩做切的动作。右腿放髋外展，右腿发力，同时带动左腿(底腿)向前跟步。左腿做切的动作与右腿做切的方向相反。左右交替练习(图 3－32－1，3－32－2)。



图 3－32－1



图 3－32－2

动作要点：活腿做划步置于对方右腿后，紧手砸肩重心前倾，双腿支撑。

14．搂绊功

又称抱腰搂子。是以腿部攻击对手的技术功法。

动作说明：两腿左右开立，与肩同宽，成站架姿势。左腿(底腿)先向前上半步，随即右腿前伸，膝关节外展亮脚后跟，然后右腿向自己裆中回拉，双手同时前搂抱回胸前，上体前倾，单腿支撑。左腿做搂时的动作与右腿做搂的方向相反。左

右交替练习(图 3－33－1、3－33－2)。


图 3－33－1


图 3－33－2

动作要点：含胸身体前倾，重心稳定。

15．跪腿功

又叫小得合。是以腿部攻击对手的技术功法。

动作说明：两腿左右开立，与肩同宽，膝关节微屈，两手自然下垂。左腿(底褪)向右腿后做背步，右腿(活腿)随之向左转体外旋下跪。上体前倾，右手(底手)向前支揷，左手(活手)下捋摁踝关节处(图 3－34－1、3－34－2)。


图 3－34－1


图 3－34－2

动作要点：跪腿欺身捅手。

16．搀管功

是主要以腿部攻击对手的技术功法。

动作说明：两腿左右开立，与肩同宽，膝关节微屈，两手自然下垂。左腿（活腿）向左斜上方上一大步，滑管对方的右腿，右腿（底腿）随之跟步。左手（活手）向斜上方搀其右臂而后臂弯曲约90°，向回横向搀拉，右手（底手）向右身侧后紧拉。右腿搀管时的动作与左腿搀管的方向相反。左右交替练习（图3－35－1、3－35－2）。



图3－35－1



图3－35－2

动作要点：滑步插臂猛搀管，下肢管腿上体转。

17．崴绊功

又称长腰崴。是以腿、髋部攻击对方的技术功法。属背脸摔绊子。

动作说明：两腿左右开立呈高马步，两手自然下垂。上体俯腰，右腿（活腿）以脚尖为轴向外崩拧，上体向前方前倾，转

体。左腿（底腿）以脚跟为轴向外转拧成弓步，向左后方长腰背脸。左手（底手）紧拉置左肋下，右手（活手）横向前方支出。左腿做崴时的动作与右腿做崴的方向相反。左右交替练习（图3－36－1、3－36－2）。



图3－36－1



图3－36－2

动作要点：要入髋长腰，俯腰转体背脸。支撑腿弓，崩崴腿蹬直，紧底手支活手。

18．勾绊功

又称挑勾子。是以腿部攻击对手的技术功法，单腿支撑，属背脸摔绊子类。

动作说明：练习时两腿开立成跤架。右腿背步到左腿后做支撑腿，随之两脚以脚尖为轴转体180°屈膝，左腿立即向后上方猛力挑勾子，左手（底手）向身后紧拉，右手（活手）猛力由上向支撑脚方向裹压。俯腰低头，背脸，支撑腿向后崩拉（图3－37－1、3－37－2）。

动作要点：背步，屈膝转体，扔腿撩勾子，俯腰低头，紧底手裹活手，支撑腿崩拉。



图 3-37-1



图 3-37-2

19. 牵别功

牵别是别子的一种。是以腿部攻击对手的技术功法。属背脸摔绊子类。

动作说明：练习时两腿开立成跤架姿势。双手先向后圆拉1~2步，右腿(底腿)突然背步，置左腿后面，上肢转体180°，左腿(活腿)向侧后方蹬别，底腿弓，活腿蹬成大弓步姿势。双



图 3-38

手向右腿支撑脚方向牵拉。右腿做牵别时的动作要与左腿做牵别时的方向相反。左右交替练习(图 3－38)。

动作要点：背步转体，底腿弓、活腿蹬，形成手牵拉、腿蹬别的姿势。

20．别子功

别子是摔跤绊子中难度较大的技法。是以腿部攻击对方，属于背脸摔绊子类。

动作说明：练习时两腿开立成跤架姿势。右腿(底腿)背步置于左脚后做支撑腿。同时双手在胸前向自己怀里做紧拉动作，左腿随即外展，横向后撩，上体转体长腰背脸，底手紧于身后，活手向头上部位横揪，使身体成单腿支撑的水平姿势。右腿抽别时的动作与左腿抽别时的方向相反。左右交替练习(图 3－39－1、3－39－2)。





图 3－39－1



图 3－39－2

动作要点：背步转体，活腿外展向后抽撩，撩别腿不宜过高，支撑腿挺膝保持平衡。

21. 绷子功

绷子是以腰、臀攻击对手的技术功法。属背脸摔绊子类。主要发展腰部力量和灵活性。

动作说明：练习时两腿开立成跤架姿势。左腿(活腿)向左斜上方上大步，右腿(底腿)向左腿后背步，成平行卧步姿势，左手(底手)放置在右身后侧，以维持卧步的平衡。随之腰、髋向内转体180°、双脚拧钻，双手交叉抡臂，同时俯腰背头，双腿绷直向后拉嚓，活手由上向下拉入裆内，底手猛拉至左侧身后，低头至双腿间向后看。左腿上步做绷子时的方向相反。左右交替练习(图3－40－1、3－40－2)。



图3－40－1



图3－40－2

动作要点：上步、卧步、转体抡臂，俯腰扎头、双脚前掌抓地，绷腿拉嚓。

22. 入绊功

又称腰入。是以臀、腰部位攻击对方为主的技术功法。属背脸摔绊子类。主要发展腰部力量、灵活性和上下肢的协调能力。

动作说明：练习时两腿开立成跤架姿势。右腿(活腿)向左

斜上方上一大步，左腿(底腿)背步至右腿后面，填腰转体，双手于胸前交叉抡臂，随后俯腰，腹部紧贴大腿，胸部紧贴小腿，低头于两腿中间，活手尽量往上伸拉，底手尽量往身后紧拉，绷腿向后拉嚓。左腿上步坐腰入时的动作与右腿做入时方向相反。左右交替练习(图3－41－1、3－41－2)。



图3－41－1



图3－41－2

动作要点：背步转体，填腰抡臂低头，绷腿拉嚓，双脚趾尖抓地，提脚后跟。

23．披绊功

又称披袖。它是以臀、腰部位攻击对手的技术功法。属背脸摔绊子类。主要发展腰、臀部位的力量和上下肢的协调能力。



图3－42－1

动作说明：练习时两腿开立成跤架姿势。双手拉圆劲，配合步法向后撤1～2步，以双脚尖为轴，突然转体180°下蹲填腰，左手(活手)由下向

上横向顶肩(加宽肩长度，使其上肩不宜滑脱)，随即蹬腿抬臀。右腿(底腿)弓步，左腿(活腿)蹬直，俯腰低头，双手从身体两侧向后方拽拉，成弓步抬臀姿势。左腿做披袖动作时与右腿做披袖的方向相反。左右交替练习(图 3－42－1、3－42－2)。



图 3－42－2

动作要点：拉圆劲原地转体下蹲，紧手高抬臀，胸腹紧贴前面支撑腿，低头发力。

24．揣绊功

又称单把揣。揣在摔跤技术中是难度较大的技术动作之一。它也是以腰、臀部位攻击对手的技术功法。两腿支撑，同属背脸摔绊子类。能有效地发展腰、臀力量和上下肢协调能力。

动作说明：练习时两腿开立成跤架姿势。左腿(底腿)背步于右腿(活腿)后面，双膝弯曲，以双脚为轴转体拧钻 180°，底手挂肩填腰，低头俯腰，低头于两支撑腿中间，绷腿向后拉嚓，活手向体侧后尽力托豁。左腿做揣时的动作与右腿做揣的方向相反。左右交替练习(图 3－43－1、3－43－2)。





图 3－43－1



图 3－43－2

动作要点：背步屈膝，转体挂肩填腰，俯腰低头，绷腿拉嚓。

25．掀绊功

是主要以手进攻对手的技术功法，双腿支撑，属对脸摔绊子类。主要发展手部力量和脚步配合的协调性。

动作说明：练习时两腿开立成跤架姿势。左腿（活腿）向左上方上步，配合左手（活手）向下侵拉，活腿同时撤步，右腿（底腿）原地为轴，当活腿撤步与底腿平行时，活腿突然划圆外旋，活手由原来的侵拉变撤掀。左架做掀的动作与右架方向相反。左右交替练习（图 3－44－1，3－44－2）。

动作要点：上步撤步走圆劲，侵盖撤掀劲要完整。

26．闪绊功

又称插闪。是以手部为主攻击对手的技术功法。属对脸摔绊子类。主要发展闪空劲速度和手脚协调配合的能力。




图 3－44－1



图 3－44－2

动作说明：练习时两腿开立呈高马步，两手自然下垂。左腿（活腿）向前上步与右腿（底腿）侧身平行，呈一条线。随之向身体左侧转体 180°，活腿向左后侧划半圆，脚尖不离地（车轮步），活手手心由上猛向下闪抖，底手向前支插。右架做插闪时的动作与左架做插闪的方向相反。左右交替练习（图 3－45－1、3－45－2）。



图 3－45－1



图 3－45－2

动作要点：上步插臂，撤步划圆车轮步，活手撤闪猛抖，底手配合支捅。

27．手别功

是以手部为主攻击对手的技术功法。属背脸摔绊子类。主要发展手部的翻豁力量。

动作说明：练习时两腿开立成跤架。右手（底手）向前支捅随后向后拽拉，右脚（底腿）同时向身后撤步转体180°，进右肩，左手（活手）向上翻豁，长腰背脸，底腿弓，活腿蹬直，底手向身后紧拉，上体前倾，动作形成大弓步。右架做手别时的动作要与左架做时的一样，但方向相反。左右交替练习（图3－46）。

动作要点：撤步转体，进肩腋下，长腰背脸，底手紧拉，活手向上翻豁。



图 3－46

28．手掏功

又称里掏。是以手脚攻击对手的技术功法。属对脸摔绊子类。主要发展手部力量和脚手配合的协调能力。

动作说明：练习时两腿开立成跤架姿势。左手（活手）由上向下方紧拉，随之左腿（活腿）向左前方伸，脚尖勾起，脚跟触地，右腿（底腿）跟步的同时，右手（底手）伸向活腿踝关节处由下向上撕掏。右架做掏腿的动作要领与左架掏腿一样，但方向相反。左右交替练习（图 3－47）。



图 3－47

动作要点：上步紧手活腿到，底腿跟步底手掏。上下一致协调。

29．豁绊功

又称手豁。是技巧性很强的动作。同样是以手部攻击的技术功法。主要发展手部的豁托力量和两手上下配合的能力。属对脸摔的绊子类。

动作说明：练习时两腿开立成跤架姿势。右腿（活腿）突然向斜前方上一步（约于对手裆中间），与左腿（底腿）侧平行一条线上。左手（活手）用手背尽量向上挑豁，动作成马步姿势。左架做手豁时的动作要领与右架一样，但方向相反。左右交替练习（图3－48）。



图3－48

动作要点：上步侧身蹲裆中，底手绕脖紧拉，活手以手臂向上挑豁。

30．抱腿功

抱腿是用手攻击对方的技术功法。双腿支撑，属对脸摔绊子类。

动作说明：练习时两腿开立，膝关节弯曲成矮跤架站立。左腿（活腿）向前方上一大步（约对方裆中），右腿（底腿）随之跟步，双手同时前伸做搂抱于胸前，双腿挺膝向上，双手合抱从胸向左肩上方抽举。右架做抱腿时的动作与左架抱腿一样，但方向相反。左右交替练习（图3－49－1、3－49－2）。

动作要点：上步下蹲双手抱，手脚协调配合，搂抱站立双臂向上抽举。


图 3－49－1


图 3－49－2

31．钻扛功

又称倒口袋或称倒袋。是以手、肩部位攻击对手的技术功法。双腿支撑，属对脸摔绊子类。主要发展手、肩、腰等部位的力量。

动作说明：练习时两腿开立成跤架。右手(活手)前伸揪抓偏门，随之撤右腿(活腿)于左腿(底腿)后面，左手(底手)以反挂门去撕揪偏门接替已揪抓偏门的活手。随之底腿再向后撤步，底手于对手裆中穿扛上肩，同时挺膝站起，侧肩头并紧拉底手，活手在右肩上做抽举动作。左架做钻扛的动作与右架所做的钻扛一样，但方向相反。左右交替练习(图 3－50－1、3－50－2)。


图 3－50－1

动作要点：矮跤架，上步钻

头穿肩扛，站起挺膝，紧底手，抽活手协调一致。



图 3-50-2

32．靠绊功

又称穿裆靠。是以手、肩部位攻击对手的技术功法。属背脸摔绊子类。主要发展手、肩等部位的力量。

动作说明：练习时两腿开立成矮跤架。右腿（活腿）向左斜上一步，左腿（底腿）向后背步，右手（活手）向右上方横抽，左手（底手）向左侧下方拽拉。左架做穿裆靠时的动作与右架做穿裆靠的一样，但方向相反。左右交替练习（图3-51）。



图 3-51

动作要点：上步，钻头，活手横穿裆，后靠肩，头、手同时发力。

第三节　器械练习基本功

器械练习基本功是借用某些器械进行训练，以达到提高专项素质、专项力量和身体协调能力的手段和方法。

器械练习基本功的传统训练方法多种多样。有些器械训练不但至今沿用，而且有很强的训练效果和实用价值，值得我们去保留和沿用。器械练习的基本功方法，仍然分手臂功、脚腿功和腰臀功等。

一、手臂功

练习手臂功的训练器械有：推花砖、翻砖类、大拧子等，不同的器械有不同的练习方法。不同的练习方法，对手臂不同部位的专项力量有不同的影响。

（一）推花砖（又叫推子）

推花砖是提高手臂的支、捅、撕、拉、攥等力量的有效训练手段。花砖一般采用耐火砖、铝、铜、铁等不同的材料制成。花砖的大小、重量可依据人体重的级别和力量大小而定。练习的方法有：平推、拽推、卧推和抽推等。步法有原地和移动两种。

1．平推

是原地的练习方法。练习时手心朝上，将砖收于两肋处。先由左手向前平推，手臂伸直，推出后手心向下（整个手臂与

砖有拧转动作，故名花砖)，砖收回时仍然手心向上，同时右手向前推出，动作要领同左手一样。两手快速协调地交替练习。练习时间与次数可逐步增加。

2．卧推

是一种左右腿交叉或卧步支推的练习。练习时两腿左右开立成马步。然后向右转体下蹲卧步，上边的手要用力支捅，底腿要卧蹲在活腿下面。向左卧步支捅的动作同右支捅的一样，但方向相反。左右换跤架练习动作要迅速。练习时间和次数要逐步增加。

3．抽推

抽推配合腿部踢的动作就可进行“抽踢”的技术练习。练习时两腿左右开立成马步，两手手心朝上平端花砖。抽推时右手(底手)向上抽送，左手(活手)向肋侧下拉，抽推左手时踢右腿，踢左腿时抽推右手。左右跤架交替练习时动作相同，但方向相反。练习时间和次数可逐渐增加。

4．拽推

拽推可以伸长上下肢的肌肉，增强髋关节的力量和手臂的捅拽力量。练习时两腿左右开立成马步，两手平端花砖于两肋处，手心朝上。上身扭转，右手握砖推出，手背朝上，右手砖触及左脚面处，两腿变成前弓后蹬，左手屈臂推砖，手心朝上，长腰。左右架交替练习，动作要领相同，但方向相反。练习时间和次数可逐渐增加。

5．矮桩推

也叫行进推砖法。矮步蹲桩难度大，但此种练习方法能增强臂、腰和腿部的力量。练习时两腿左右开立成马步，两手平端花砖于两肋侧，手心向上。右手持砖向体前平伸推出成手心

朝下状，上左脚，用脚尖触地向前走时，脚跟后踢触及臀部，手持砖配合矮步走用力推出和回拉。左右交替上步和两臂的推拉动作要领相同。练习时间和次数逐渐增加。

6. 四步推

是移动中的推砖方法。主要是发展上下肢的协调能力。练习时由马步开始走四步，即齐步、背步、上步和崴桩步。两脚配合脚步移动可分别左右推。推完最后一个动作时，再转方向复推，恢复马步。然后上步换向左边推。左右交替移动推的动作要领相同，但方向相反。练习时间和次数逐渐增加。

（二）翻转类

翻转类也是练习手臂力量的主要方法之一。传统的功法练习多采用垒城墙用的大砖。重砖的练习主要发展手臂的翻抽类力量。

可依据练习者的身高及力量大小，用水泥和耐火材料制成15~25公斤不等的重砖进行练习。

1. 提翻转砖

主要发展手臂部位的提、按、掐、捏等力量。同时还可以锻炼腰部的含、仰等腰劲。

练习时两腿左右开立成马步，两手握砖，四指向前，提砖向上翻腕。马步姿势不变，使砖离地面，上体和砖平行，大拇指朝外，两肘自然下垂，两臂贴肋，砖的正面把脸挡住，然后把砖放下还原，但放砖时尽量不放在地上，以增加手臂提翻的难度。如此反复地练习，时间和次数可逐渐增加。

2. 转翻砖

主要发展手指和手臂的捏、掐、提、握、按等力量，同时

还可以锻炼腰部的力量以及双腿的站桩稳定性。

练习时两腿左右开立成马步，两手握砖，四指朝前，双手提砖向上翻腕，砖与身体平行，肘部下垂。马步姿势不变，然后扭身弓步，两手下转，拇指朝外把砖抱在怀内。然后再向右转身，右臂右前伸，左手四指在外，虎口朝上，成托砖状。同时右上臂平直，右前臂在砖后直伸向下，成臂朝前四指在外的反掐砖状，最后把砖推转回来，恢复马步托砖姿势。接着再往左边翻转，但方向相反。练习时间和次数可逐渐增加。

（三）大拧子

是传统练习的功法，可用耐火砖和垒城墙用的大砖进行。砖两头可钻成10厘米左右的把子，根据运动员的身高、体重，用水泥或耐火材料制成15～25公斤规格不同的重量，供练习者选用。

1．横耘练习法

横耘练习结合步法移动，可以发展手臂的抓推、推拉、耘圆、抽、褒等专项力量和腰部的扭、转、翻以及底桩的冲、撤、盘、撑、钻等力量。

练习时手握大拧于腹前，两腿左右开立成马步。向右耘圆时手臂向右平伸双臂，随后向自己胸前紧拉。右前紧拉，右腿向右转体180°，接着向左方向再耘拉。左右交替练习时动作要领相同，但方向相反。练习时间和次数可逐渐增加。

2．抽踢练习法

左右开立成高跤架姿势。双手抓握拧子平放于胸前，配合步法移动可以进行抽踢的练习。右脚踢时，左脚(底腿)上步，右腿(活腿)从右向左上方横踢，同时双手将平行的拧子向竖立

方向抽拧，左手(底手)在上，右手(活手)在下。然后再踢左脚，抽送右手。左右跤架交替练习的动作要领相同，但方向相反。练习时间或次数逐渐增加。

3．勾子练习法

主要发展手臂力量和上下肢协调的能力。

练习时两腿左右开立成高跤架姿势，双手抓握拧子平放于胸腹前，配合勾子技术步法可以进行勾子的练习。右腿练习时，左腿(底腿)向右腿后退一步成车轮步，双手抓握拧子随身体向右胸平行紧拉，随之转体右腿向上撩勾子，上体俯腰，同时双手紧握拧子向支撑腿(底腿)方向紧拉。左右架勾子练习的动作要领相同，但方向相反。练习时间或次数可逐渐增加。

4．崴桩练习法

主要发展手臂、腰部的力量。

练习时两腿左右开立成马步，双手紧握拧子平放于胸前。右腿做崴桩时，腰部向左拧转，双腿也随之拧钻。左腿(底腿)成弓步，右腿(活腿)蹬直，同时双手握拧子向左前方用力捅送。然后回收拧子和转体恢复预备姿势，再向左边做崴桩。左右架交替练习时动作要领相同，但方向相反。练习时间和次数可逐渐增加。

二、臂、腰、腿功

臂、腰、腿功借助某些器械的训练，可以均衡地发展人体各关节部位和肌肉群的力量，从而达到提高人体综合能力的目的。练习臂、腰、腿功的训练器械有：沙袋、制子、石担、石锁、地秤等。

1. 扔接沙袋

主要发展手臂的抓、捏、握、逮、拉、抡的力量，也可锻炼步法的灵活性和随机应变的反应能力。

沙袋用细帆布缝制，在沙包四角装2.5公斤铁砂。练习时两人相距一定的距离对面而立，相互扔接。对方扔来的沙袋接在手里时，两手必须互相抖接，把沙堆积在袋的正面成一圆球形状，再抓握这圆球部位向对方扔出。对方扔接时也要抓握沙袋的凸突部位。接到手后，也来回抖动后再向对方扔出。左右手交替扔接沙袋动作要领相同。练习的时间和次数逐渐增加。扔接沙袋须修剪好指甲，避免受伤。

2. 扔制子

制子是由石砖凿制而成的。它形似花砖，大小相同。制子的练习主要发展手臂的拧、翻、抓、握等专项力量，同时可以练习上步、撤步等步法的灵活性。练习时两腿前后或左右开立，一人、二人，乃至五六人都可以各种方式互相扔接。制子扔过来的时候，须使制子的柄向对方，接时分盖、撤、掏等方法。左右手可以交替练习，动作要领相同。练习时间和次数可逐渐增加。

3. 扔石锁

石锁是用石砖凿成锁状的传统训练器械。石锁的练习，可综合性地发展身体各部位的专项力量。如手臂的推、提、扬等劲和腰的撑、随、挺劲，以及腿部的弓、绷、上步、撤步等基本功。练习时两腿左右开立成弓步，单手提握石锁于裆内，并将石锁扬臂向上、向前扔出，同时立即换手、换步迎接锁柄。接住后，立即再扬臂扔出，如此换步反复接扔。练习石锁的方法很多，这只是简单的一种。石锁重量可根据个人力量来选

用。

4．平推石担(杠铃)

石担是在一根横杠的两端安上对称的鼓石，形状似杠铃。不同之处是石担两端是安实的，而杠铃两端的铃片是活动的。

平推石担主要是练习两腿的稳定能力、腰部的支撑能力以及双臂平推的力量和快速有力的爆发力。练习时两腿左右开立略宽于肩，两手握石担翻腕与肩同高横放于胸前，直臂快速向前平推并收回。连续重复练习，时间、次数可逐渐增加。

5．闯石担

闯石担是一项较为复杂的练习方法。它也是以综合发展专项身体素质为目的的一种手段。经常练习可以发展手臂力量和上下肢的协调能力。

练习时两手锁握石担的横杠，侧身而立，上后步，成正面开立，同时两手上举，尔后，右步后撤，在恢复原来姿势的同时，落右臂，发挥臂的盖压力量，形成闯前的预备姿势。然后再上步，推举左臂，提支右臂，再形成反正握把闯石担上举姿势。左右上撤步练习闯石担，动作要领相同，但方向相反。练习时间和次数可逐渐增加。

三、综合基本功

摔跤器械训练中的手臂、腰臂、腿部多种练习方法，都有明显的练习特点，那就是使身体某一部位的关节、肌肉得到锻炼和发展。而综合基本功的练习则是通过借助器械的练习，使技术动作与完成该技术相关的关节、肌肉同时得到发展和提高，即专项器械和专项技术混合为一体的综合性训练

方法。这种综合性基本功传统的练习方法有很多，如：地秤、抖皮条、滑车、大棒、木桩等。现简要地介绍几种地秤的练习方法。

地秤是常见的传统训练器械。它形如半个石担。用它可以锻炼手臂的抓推、拧力和腿的钻、崴能力以及腰臂的背、扛、挺力，同时，还可以模拟许多技术动作，如刀、勾、别、揣人等绊子进行练习。

1．刀勾

用地秤练习刀勾技术，主要是增进腿刀勾的能力和手与脚的协调配合能力。

练习时两腿左右开立成高跤架姿势。地秤立于面前，右手抓握地秤的木柄，身体前倾。把地秤前推，用腿刀勾地秤圆砣上边的木柄，用力向自己裆中刀拉，握柄的右手(活手)，同时配合腿刀拉力度，前倾上体用力往裆中送地秤，使地秤由裆中向身后扔出。然后转体拾起飞出的地秤，再用左腿刀挂。左右方向相反。练习时间和次数可逐渐增加。

2．窝勾(又叫缠刁)

用地秤练习窝勾技术，主要是增强腿脚的窝缠、崩挑的专项力量和腿手配合能力。

练习时地秤直立面前，右手(活手)抓推地秤木柄，右腿(活腿)缠着石坨的木杠，脚面绷紧贴住木柄下端，用脚尖猛往上崩挑石砣并向前扔出，右手握杆配合腿的挑送，使地秤石砣离开地面向前滑出，然后拾起滑出的地秤再用左脚做窝勾练习。左右腿交替反复练习，其动作要领相同，但方向相反。练习时间和次数可逐渐增加。

3．挑勾子

用地秤练习挑勾子技术，主要是提高攻击腿的挑撩力量和单腿支撑的能力，同时还可以练习上下肢配合的协调性。

练习时先站好跤架，活手虎口向上握住秤杆，底腿背步弓身，活腿向后上方撩起，用腿折窝挂挑秤杆下部，把石砣挑起，底腿要保持屈膝站立，同时俯腰低头。把石砣挑撩到最高点时，握杆的活手猛然翻腕，将石砣扔到前面地面。练习时要左右交替，动作要领相同，但方向相反。练习次数、时间逐渐增加。

4．揣入

用地秤练习揣入技术，主要是发展、提高腰和臀部的拱撞力量，同时也可以发展手、臂同时发力的协调性。

练习时站好跤架，石砣平放在地上，秤杆朝上，用底手反把握杆，底腿划弧线背至活腿后面，双脚拧钻，上身转体背对秤杆，同时活手迅速抓握秤杆，躬身、低头，使秤杆落在右肩上，绷腿拱臀，将石砣由背后经头上划弧线拉扔至前面地上。练习时要左右交替，动作要领相同，方向相反。练习次数　时间逐渐增加。

5．掏腿

用地秤练掏腿技术主要是增强手臂的专项力量。

练习时，两腿前后开立成跤架，身体前倾，底手向秤杆前推崴，活手搂抱推(拇指与其他四指并拢)石砣的下部，并用力向底腿方向掏扳，使石砣离地向掏扳的方向移动。掏时活手竭尽全力用提力，底手配合向掏扳方向拉。练习掏腿技术时，要左右交替练习，动作要领相同，但方向相反。练习次数和时间逐渐增加。

第四章 中国式摔跤的基本知识

第一节 跤　　架

跤架，是指运动员在摔跤实战或训练时的站立姿势。这种姿势始终贯穿于训练、比赛的全过程。

现已形成的跤架多种多样，如大跤架、小跤架、香炉架、转掌架、小车架、自然架等。虽然跤架姿势各异，但所有站架的目的是维持自身平衡，并有利于进攻与防守。

现在介绍的是“垂肘式跤架”。也有人把此架称为鹰架或鸟架，其优点是：底手前伸，距对手的小袖直门较近，工作距离短，有利于进攻对方，同时活手的肘部下垂贴着肋部，使自己胳膊周围(上、下、左、右)四个可供揪抓的把位仅剩下外侧一个，这就给对手抢抓自己制造了困难条件，同时也给自己封挡对方创造了有利的条件。

一、垂肘式

动作说明：

两脚左右开立约与肩同宽，前后开立约一脚长，脚尖稍内

扣，形成两脚既前后又左右的站架姿势。两腿膝关节微屈，身体重心放在两腿中间或偏于后腿。

底手前伸约160°，四指并拢成瓦掌，拇指里扣。活手垂肘，肘部自然贴于肋下，肘关节的夹角约为70°~80°。手掌四指并拢、拇、食指张开（便于封挡对方揪抓之手），掌心向侧方。双手的高度，低不过嘴，高不过鼻（图4-1-1、4-1-2）。



图4-1-1



图4-1-2

二、底腿与活腿

站跤架后，前面站位的腿称为活腿。活腿的作用主要是攻击对方的不同部位时，使对方失去平衡。后面站位的腿称底腿，也叫支撑腿。当活腿向对方实施攻击时，底腿所起的作用是支撑维持自身平衡。每一个攻击、反攻、防守等技术动作的完成，都与两腿的合理配合分不开（即支点与力点的合理配合）。

三、左架与右架

站架姿势，有左架与右架之分。左架，即左脚在前做活腿，右脚在后做底腿，以左腿担负主要进攻任务的称左架。右架，即右脚在前做活腿，左脚在后做底腿，以右腿担负主要攻击任务的称右架。

第二节　基本步法

步法是指在摔跤对抗中脚步移动的方法。它是摔跤技术的重要组成部分。

在摔跤实战步法移动过程中，既要保持自身重心平衡，又要伺机攻击对方，因此跤术中有“走对步赢跤，走错步输跤”的说法。故学习掌握好步法，是一项很重要的基本内容。步法的种类很多，现将几种常见常用的简介如下：

一、上步

上步是步法中最简单的一种。

脚步向前纵向移动的步法叫上步。上步多用于踢、挂、搅、手别等绊子类。

二、撤步

撤步也是步法移动中较简单的一种。

脚步纵向往后移动的步法叫撤步。此步法多用于踢、跪

腿、手豁等绊子类。

三、滑步

前脚往前纵向滑动，后脚(底腿)跟随向前滑动的步法，叫做滑步，亦称格登步。多用于把腰躉、挤桩、装项等绊子类。

四、划步

活腿(前腿)经底腿前走弧形步，而不是走直线，这种步法叫做划步。多用于脑切绊子类。

五、跨步

底腿横向往外跨步，活腿随之向对方实施攻击，这种横向移动的步法，叫做跨步。多用于大得合、小得合绊子类。

六、跳步

跳步是步法中突然性最大、速度最快的一种脚步移动的方法。

实战中，为了进攻的需要，常采用双脚起跳、双脚又同时落位到攻击部位的步法，这种步法就叫做跳步。多用于跳崴、牵别、跳别等绊子类。

七、败步

败步是一种败中求胜的步法，难度较大。

实战中，由于腰部被对方抱拿，既不得脱身又不能进招，活腿不得已向侧后方横跨一步，这种向侧后方移动的步法，叫做败步。待对方扒腰紧追时，可借力转体用腿起勾子或别子。

多用于借力打力的绊子类。

八、车轮步

实战中，活腿向后侧走弧线，底腿以脚前掌为轴随之向活腿后撤方向转动，同时双手配合向身后扯拉，这种步法叫车轮步。多用于插闪、侵、掀绊子类。

九、背步

实战中，底腿向活腿后侧背一步，两脚与肩同宽，随之两脚拧钻脚尖转体。此种步法多用于背脸摔，如揣、入、披袖等绊子类。

十、盖步

盖步是背脸摔绊子类的一种步法，在众多步法中，它的姿势优美，难度较大。

活腿由底腿膝关节处向外跨一步，随之两脚拧钻脚尖，转体，这种脚步移动的方法叫做盖步。多用于背脸摔的别子、揣、入披等绊子类。

十一、钻子脚

钻子脚是背步、盖步揣、披进攻技术的关键环节。实战中，无论是背步或盖步技术在使用时，双脚需提脚跟，以脚前掌为轴拧钻、转体，这种拧钻的步法叫做钻子脚。双脚拧钻后，随之前俯腰，低头，拱臀，绷腿拉臁，完成进攻动作。

十二、三点步

三点步实际上是两点步，第三步只是攻击脚的上步动作，这样合成三点步。

三点步第一步是上活腿稳定自身重心，第二步上底腿是为进攻调整角度的进攻距离，第三步是起脚踢绊对手的支撑腿，配合双手按、挣、紧拉。

第三节　基本手法

手法是摔跤对抗中，抢抓把位与反抢抓的揪抓方法，是摔跤技术的重要组成部分。

实战中，抢抓对方的有利把位，解脱对手抓握于自己不利的把位，就可以控制对手或者不被对手控制，从而取得进攻和防守上的主动权。跤术上常说："手是两扇门，配合腿赢人。""一手法，二绊子。"说明手法在跤术中的重要作用。就跤理而言，实战中能揪抓有利的把位，而自己不被对方揪抓(封控住对方的手)，就掌握了场上的主动权，因为实力再强的对手，一旦没有底手，是很难组织起有效进攻的。

手法的作用还在于局部和瞬间造成双手封控对方，或造成双手打其一只手的有利局面。控手即进攻就可有力地打击对方，把握赛场上的主动权。

手法的技术很多，如腕部的抓握方法、手部的抓握方法、肘部的抓握方法和臂部的抓握方法，以及头部代手的方法等。

手法的揪抓与跤衣上的把位密不可分。下面介绍跤衣上应

揪抓的把位，以及常用的手法。

一、跤衣及跤衣上应抓把位

跤衣是训练和比赛必须穿的专项服装，在跤衣上有可供揪抓握的8个把位，见图4－2－1、4－2－2。

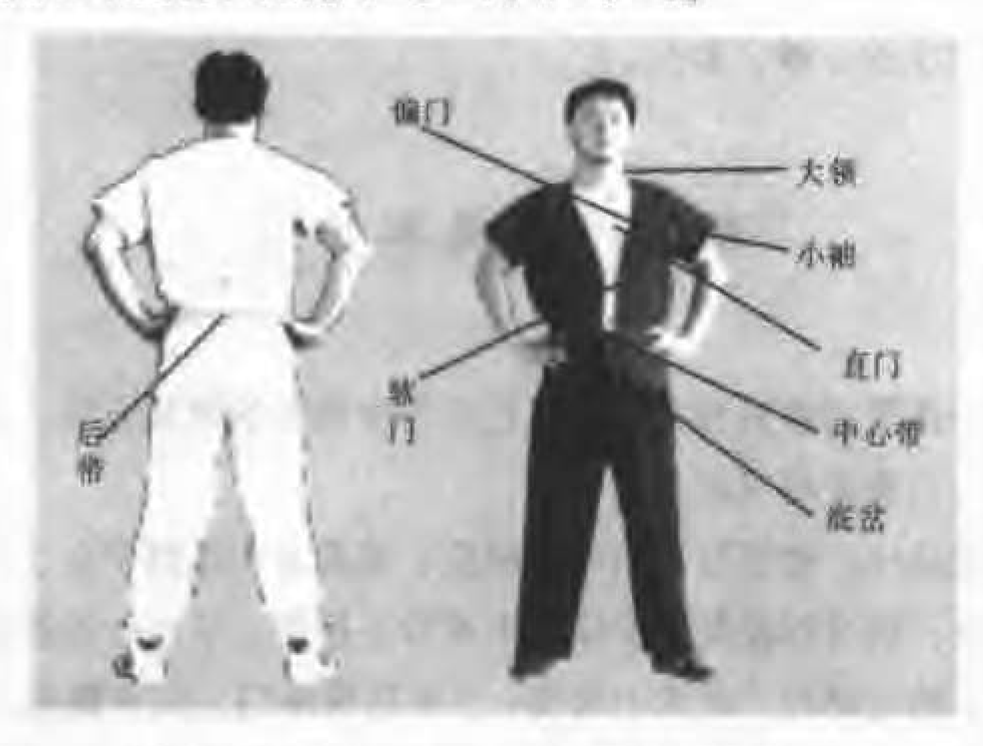


图4－2－1　　　图4－2－2

二、腕部的抓握与解脱

（一）攥腕

实战中，虎口向前抓握对方的手腕，称为攥腕。

（二）拧腕

实战中，一手虎口向上抓握对方的腕部，即刻往下掖变为

虎口朝下，这种抓握方法称为拧腕。

（三）挣腕

挣腕是向下解脱被抓手腕的一种方法。

实战中，当甲的手腕被乙虎口向前抓握时，甲可顺乙虎口方向横向或往下猛力滑夺，即可脱手。

（四）压臂脱腕

压臂脱腕是由里向外解脱被抓手腕的方法。

实战中，当甲的手腕被乙虎口向前攥握时，甲可向外翻转被抓手腕，压蹬乙前臂，乙因不能承受前臂被压蹬，而被迫松手，使甲被抓握腕部得以解脱。

（五）屈臂脱腕

屈臂脱腕是利用屈臂横向解脱的一种方法。

实战中，当甲的手腕被乙虎口朝上抓握时，甲可屈上臂至胸前，顺乙虎口方向横向豁臂，便可把乙抓腕的手豁开，使自己得以解脱。

（六）搓登夺腕

搓登夺腕是另一只手帮助被抓手解脱的方法。

实战中，甲的腕部被乙虎口向前抓握时，甲可借助另一只手猛力向外搓登乙腕部，被抓手配合从虎口处向里横打，即可得以脱手。

（七）拉臂夺腕

拉臂夺腕也是借助另一只手，由外向里拉臂解脱的一种方

法。

实战中，甲的腕部被乙手抓握，甲可借助另一只手，由外抓乙腕部，同时横向猛拉，被抓手配合向外滑夺，即可解脱。

（八）攥腕反夺腕

攥腕反夺腕是由被动变主动的解脱方法。

实战中，甲的手腕被乙虎口向前攥抓，甲可用力抬前臂至胸前，随而向外翻手下压抓握乙的腕部，形成解脱反夺腕的招式，使甲由被动抓握变为主动抓握。

三、手部的拿法和用法

（一）螳螂手

螳螂手是跤术中重要的手部象形方法，它的动作形如螳螂的两前臂。

实战中使用时，两肘自然下垂，两手四指并拢，拇指张开外撇，双手活动在对方两臂之内，可随机应变地用按、压、勾、扳、推等动作，抵制对方双臂，伺机进攻。

（二）列手

列手是横向用力的一种抻劲，用于借力摔。

实战中，甲的左偏门的手用力往左方向抻拉，使乙产生错觉，待乙往右犟劲时，甲可借劲使绊。

（三）裹手

裹手是将对手贴身抱裹的一种使绊方法。

实战中，当乙揪甲大领或直门时，甲可用手连肩带颈地将对手贴身裹抱，充分用裹力和紧拉力，待乙产生错觉犟劲时，即可看乙重心方向使绊进攻。

（四）撑手

撑手又叫铁臂撑子，是横胸锁撑的方法。

实战中，甲的小袖偏门被乙同时揪抓，甲可用底手锁扣其双手腕部，用活手插到乙两手之间，手抱紧乙揪抓底手的上臂，同时拱肩抗乙揪抓偏门的上臂，这种手法叫撑手。

（五）锁手

锁手是借手摔的一种方法。

实战中，当甲的偏门被乙揪抓，甲可用一手埰中带，另一手锁扣乙揪抓偏门的手，横转体使绊进招，这种手法叫锁手。

（六）借手

借手是跤术中借劲使绊进招的一种方法。

实战中，当甲方的某个把位被乙方揪抓把位的手借做底手，并伺机使绊进攻，这种由被动变主动的方法叫借手。

（七）引手

也叫诱手。是借劲使绊的一种进攻方法。

实战中，甲为了麻痹引诱乙上当，往往有意地把某个把位暴露出来，引诱乙方去揪抓，当乙方出手揪抓到把位还未发力的瞬间，甲可立即借助乙揪抓把位的手做底手，使绊进攻、这种方法叫引手。

四、肘部拿法和用法

（一）拐肘

拐肘是解脱肘部被拿的一种方法。

实战中，甲的肘部被乙方拿住，为了解脱乙拿肘的手，甲被拿的肘可往里拐屈，后撤时，被拿肘可得以解脱。

（二）掩肘

掩肘是贴身抱裹摔的一种技术。

实战中，当甲的中带或偏门、直门被乙方揪抓，乙欲进招时，甲可先欺身盖抓乙的后带，猛力往自己怀里紧拉，使乙揪抓的手不能撤开，连同胳膊被埋挤在怀里，失去攻击作用，甲此时可乘机使绊进攻，这种方法叫做掩肘。

（三）扳肘

又叫提臂扳肘，是用双手由外向里扳控肘的一种方法。

实战中，当甲的中带被乙用双手抓握时，甲可用双手由外向里扳提对方的双肘，使其双臂因被扳提而受制，这样乙就失去攻击力，甲则随机进行攻击，这种方法叫做扳肘。

（四）捧肘

也称捧臂，是用捧臂作为底手的一种方法。

实战中，捧肘和抄臂一样，多半是临时把对方的臂捧抄做底手应用的一种方法。

（五）垂肘

垂肘多用于拿领，是用竖肘支顶对方的一种既有利于进攻又有利于防守的一种方法。

实战中，乙揪抓甲的后契或直门，甲可用垂肘拿领的方法，用肘部顶乙的肩下方，形成揪顶拿式，使乙不得随意进身，这种方法叫做垂肘支顶。

（六）横肘

横肘多用于顶胸支臂，也是支顶的一种方法。

实战中，乙方上手揪抓甲的大领，甲为了不使乙拿住自己，可用活手抓握乙的直门或偏门横肘支顶乙的胸部，使乙不能随意进身进招，这种横肘支顶的方法叫横肘顶胸。

五、臂部的拿法和用法

（一）圈臂

又叫“死”胳膊，是用手臂圈控对方的一种方法。

实战中，当甲的后带或后契被乙抓握时，甲可用同侧臂由外向内圈住乙揪抓自己的臂，使其臂失去攻击的作用，甲则可

以随机使绊攻击乙方。

（二）摘臂

摘臂是一种由被动变主动的解手方法。

实战中，乙抓握甲的大领欲进攻，甲可一手挎后带、一手锁扣乙抓握大领的手，横胸背脸将乙手摘于胸前，并随机使绊进攻。

（三）接臂

实战中，乙伸手欲抓握甲的大领，待手刚触到甲肩时，甲可用双手来接拿乙臂。底手由外向里扣押乙的腕部，活手由里向外扳拉乙的上臂，待乙要抽臂罼劲时，甲可随机使绊进招。

（四）绕臂

又叫倒接臂。

实战中，乙伸手欲抓握甲的小袖或大领，待乙手刚触及跤衣时，甲可用活手由里向外绕拿乙的前臂，随之底手接拿其上臂腋下，向胸前横拉。

（五）抱双臂

是双手不抓跤衣只抱其双臂实施进攻的一种方法。

实战中，当乙一手揪抓甲的小袖、另一手揪偏门时，甲可用底手锁扣其抓小袖偏门的双手腕部，活手抱乙的上臂，横胸填腰使绊进攻。

（六）钻头推臂

是由被动变主动的一种解脱困境的方法。

实战中，甲的大领被乙揪拿时，为摆脱被动的困境，甲可用手向上推乙拿领的臂，随后晃头从乙臂下向外钻出，并随机使绊进攻。

第四节　跤衣各把位的抢抓与反抢抓

中国式摔跤被称为“快跤”，素有“接手就来，沾手就走”的美誉，对抗中强调随机应变。摔跤技术中，散手摔虽占有一定的比例，但更多的摔法是必须先抢到把位，作为必要的着力点，方能有效地实施进攻。而被揪抓的一方又要设法解脱，然后进行反揪抓。这些抢抓与反抢抓，一般都是围绕着跤衣上的把位展开激烈的争夺。前面已介绍了跤衣上固有的把位，现在将跤衣上的把位抢抓与反抢抓方法进行介绍。

一、小袖的抓握与开解方法

（一）底手小袖的抓握方法

站好跤架，底手四指并拢，指尖向前，拇指里扣，顺着胳膊的空隙，向前穿抓小袖，手触袖后立即握紧袖口。

1．抓腕抢袖

抓腕抢袖是声东击西的一种抢手方法。两人站架抢手对峙，由于甲的底手被乙封挡无法抓到小袖，甲可用活手先抢抓乙的手腕，待乙忙于解开被抓手腕时，甲的底手四指并拢，拇指里扣，指尖向前，抢抓乙的小袖，手触袖后立即握紧小袖，

并撒开抓手腕的活手，用底手向前用力捅乙，随后回拉可使绊进攻。

2．借门抓袖

两人站架抢手对峙。由于甲的底手被乙封挡无法抓到小袖，甲可用活手先抢抓乙的偏门，待乙忙于开解被抓偏门的手时，甲的底手四指并拢，指尖向前，乘机前伸抢抓对方的小袖。

3．借带抓袖

两人站架抢手对峙。由于甲的底手被乙封挡无法抢到底手，甲可用活手先抓剁乙的中心带，待乙忙于开解被剁抓中带的手时，甲的底手四指并拢前伸，乘机抢抓乙的小袖。

（二）小袖的开解方法

1．推肩夺袖

开解方法：实战中，甲的袖口被乙抢先抓握，为了摆脱困境，甲可立即用手掌猛推乙揪抓手的肩、胸部，配合撤身夺肩（加长夺袖的距离），乙方揪抓手受到推自己肩、胸手的支捅力，又加上甲的撤身夺袖，乙必然不敌捅夺之势，而撒开抓袖之手，使甲夺袖成功。

2．捅门夺袖

开解方法：实战中，甲的小袖被乙抢先揪抓，为了开脱乙抓握小袖的底手，甲自己的底手可先不揪其小袖，应先抓握乙揪袖手的偏门，用力向前斜方支捅，配合自己的撤身夺肩，乙必然耐不住甲的支捅和夺肩，势必会撒开揪抓的底手，使甲夺袖成功。

3．单手登臂夺袖

开解方法：实战中，甲的小袖被乙抢先抓握，自己也抓到

了乙的小袖。为了解脱乙抢抓的底手，甲可用自己的活手即时摁压在乙揪袖手的前臂上，用力向斜下方登压，配合底手的撕肩夺袖(增加登推长度)，乙必顶不住撕肩登推之力，势必会撒开揪袖的底手，使甲登臂夺袖成功。

4．双手登臂夺袖

开解方法：实战中，甲的小袖被乙抢先揪抓，而甲双手还未抢到任何把位，为了摆脱困境，甲应立即用活手摁压乙揪袖手的腕部，底手摁压其揪袖手的肘前臂，用力向前下方登推，同时配合坐腰夺袖，以增加登推长度，乙必顶不住甲双手的登推和坐腰夺袖，势必导致其撒开揪袖手，使甲夺袖成功。

5．圈臂夺袖

开解方法：实战中，双方都抓到了对方的小袖，甲为了开解乙揪袖的手，可用活手由里向外圈压乙揪抓手的前臂，配合撤肩夺袖，乙必顶不住甲的圈压撤肩，导致乙揪袖手撒开，使甲的圈臂夺袖成功。

二、大领把位的抓握与开解方法

(一) 大领把位的抓握方法

1．抓握大领

抓握大领是摔跤技术中很重要的一个把位。

实战中，大领使用技术很广泛，如大领勾、大领别子、大领踢、大领蹉、大领挂等等。

抓握大领的方法：甲方揪到底手后，活手四指并拢，手

心向下，抓握乙的跤衣领处。手触领后，拇指贴肌肤在跤衣内，四指在跤衣外紧抓领窝，抓握后垂肘顶肩，形成抓领大拿式。

2. 环脖抓领

环脖抓领的方法：甲抓到底手后，活手四指并拢，手心向下，环脖半周抓握乙的领窝处。手触领后，拇指贴肌肤在跤衣内，四指并拢在跤衣外紧握大领，同时垂肘顶肩，形成环脖抓领大拿式。

（二）大领把位的开解方法

1. 绷压夺大领

开解方法：实战中，甲的大领被乙抓拿不便进攻时，甲可用被抓大领的同侧手，用反挂门的方法，将手臂盖压在乙抓大领的手臂上，猛力压肩、转胸，将乙抓握大领的手绷开。

2. 推腕夺大领

开解方法：实战中，甲的大领被乙抓拿不便进攻时，甲可用被揪拿大领的同侧手，抓握乙抓领手的腕部，向上猛力摘推，配合向下坐腰，以增长推腕的距离，可将乙抓拿大领的手摘掉，使甲夺领成功。

3. 锁手夺大领

开解方法：实战中，甲的大领被乙抓拿不便进攻时，甲可用被抓领的同侧手刹中心带，异侧手锁扣乙抓大领的手臂，由外向下翻摘其手腕，配合侧身、横胸，可将乙抓领的手摘开，使甲夺领得以成功。

4. 串头夺大领

开解方法：实战中，当甲的大领被乙揪拿行动受阻时，甲

可用被揪领的同侧手上推乙抓领的肘部，同时甲头从腋下由里向外串头钻出，使乙抓领手腕部受挤压，迫使乙不得已撒手，使甲夺领成功。

三、直门把位的抓握与开解方法

（一）直门把位的抓握方法

1. 顺把抓直门

顺把抓直门是摔跤技术中很重要的把位之一。

实战中，先抓到底手后，为了进攻和防守的需要，活手可顺把抓握直门，进攻可做崴、踢、勾、别、蹉等动作，防守时可做支捅动作以阻挡对方的贴身进攻。

顺把抓直门的方法：对抗中甲抓到底手后，活手四指并拢，指尖向前，伸臂抓握对方的直门，手触直门后，拇指里扣在跤衣里面，四指抓握在跤衣的外面。完成抓握后因拳眼向上，故称顺把抓直门。

2. 反挂抓直门

反挂抓直门也是摔跤技术中常见的把位

实战中，为了进攻和反攻的需要，有时活手可反把抓握对方的直门，反挂门进攻可做崴、勾、别、踢等动作。反攻可做手豁和切等动作，防守时可做反手支捅，使对手难以贴身进攻。

反挂抓直门的方法：甲抢抓到底手后，活手翻转手腕，拇指在下揪抓乙的直门。手触直门后，四指并拢贴乙肌肤在跤衣内抓握，拇指在跤衣的外面抓握。

(二) 直门把位的开解方法

1. 登推夺直门

开解方法：实战中，当甲的直门被乙抓握进攻不便时，为开解其手，甲采用被抓握直门的同侧手，搁压在乙抓直门手的前臂上，猛力向斜下方登推，配合底手的撕肩、身体的转胸和坐腰，可迫使乙抓直门的手松开，使甲的夺直门成功。

2. 拧腕夺反挂门

开解方法：实战中，当甲的直门被乙用反挂门的方法抓握时，甲的行动受阻，为开解其手，甲可用被抓直门的同侧手，抓握乙反挂门手的腕部，由外向里用力旋拧。乙顶不住旋拧之力，必然会松手，使甲夺门成功。

3. 锁搞夺直门

开解方法：实战中，当甲的直门被乙用反挂门抓握行动不便时，为解开乙揪门的手，甲可用被抓的异侧手(活手)，锁扣乙反挂门的掌根部，由外向里翻拧，横搞下拉，配合底手向前支捅。乙必然回撤开反挂抓握直门的手，使甲的开解夺门成功。

四、偏门把位的抓握与开解方法

偏门和直门同属一个把位，抓握方法不同，把位名称也不同。顺手直握其把位叫直门，胸前交叉抓握其把位叫做偏门。

(一) 偏门把位的抓握方法

1. 抓握偏门

抓握偏门是摔跤中常见的把位之一。

抓握偏门的方法：实战中，因底手被封挡，可用活手于胸前交叉直接去抢抓对方的偏门。抓握时，四指并拢，在跤衣里面贴乙的肌肤扣抓，拇指则在跤衣外面紧握跤衣，其直接进攻的动作有偏门刀勾、偏门抠腿等。

2．抓握小袖偏门

小袖偏门是摔跤技术中很重要的把位。

实战中，为了加强对对手的控制和对身体一侧的攻击，往往采用抓握小袖偏门的方法。小袖偏门攻击技术很多，如支别、牵别、披袖、得合、踢等等。

抓握小袖偏门的方法：甲的底手抓乙的小袖，活手于胸前横向抓握乙的偏门。抓握时四指在跤衣的里面贴乙肩窝抓握，拇指在跤衣外侧抓握。

（二）偏门把位的开解方法

1．捅袖偏门

开解方法：实战中，当甲的偏门被乙抢先揪抓，甲可用被抓偏门的同侧手(底手)，立即抓握乙的小袖或直门，猛力向斜前方捅支，配合身体的撤步夺肩，可迫使乙松开抓偏门的手，使甲捅手夺偏门成功。

2．撑手夺偏门

开解方法：实战中，甲的偏门被乙抢先抓握，使行动受阻，甲用被抓握小袖偏门的同侧手抱扣乙揪抓两手的腕部，再用同侧手插入乙两臂中间，抱乙底手的上臂，侧身横胸，崩捧乙抓偏门的手臂，迫使乙抓偏门的手松开，使甲撑手夺偏门成功。

五、中带把位的抓握与开解方法

（一）中心带把位的抓握方法

1．单手抓握中心带（单手剁带）

实战中，中心带这一重要把位是双方争夺的焦点，特别是身材高大的运动员更是如此。中心带的作用进攻可做踢、挂、挤、别等动作，防守可支捅对方身体，使其不能轻易进攻。

中心带把位的抓握方法：对抗中，甲先抓到底手，活手四指并拢，手心向下前伸揪抓乙的中心带，手触带后，四指手背贴乙肌肤在中心带里面握带，拇指在带外面扣提中带。

2．双手抓握中心带（双手剁带）

实战中，此把位进攻可做端带踢、挂、搂等动作，防守时双手支捅其腹部，使对手很难贴身进攻。

双手抓握中心带的方法：对抗中，甲底手不去抱抓底手把位，双手的四指并拢，手心向乙胸前伸，剁抓中心带，触带后四指在中心带里面握带，拇指在外提扣中心带，双手形成支腹抓握中心带状。

（二）中心带把位的开解方法

1．单手握腕夺带

开解方法：实战中，甲的中心带被乙抓握使行动受阻，为开解中心带，甲的底手先抓乙的小袖或直门，活手摁压在乙抓握中心带的手腕部位上，手心向下挫劲摁推，配合底手支捅，身体向后排身坐腰，迫使乙抓中心带的手松开，使甲夺带成

功。

2. 双手摁腕夺带

开解方法：实战中，甲的中心带被乙双手剁抓，使自己的行动严重受阻，甲可用双手同时抓握乙一只剁带手并逐一进行开解。方法是活手摁压乙的手腕，底手摁压其前臂上，双手同时向下挫劲登推，配合身体向后排身坐腰，迫使乙松开抓中心带的手解开。

六、后腰带把位的抓握与开解方法

（一）后腰带把位的抓握方法

1. 盖抓后腰带

实战中，有背脸摔技术特点的运动员，往往先设法抢抓到底手，然后活手再设法抓握对手的后腰带，揪抓后即可选择后带入、后带崴、后带勾别以及后带揿等动作攻击对手。

盖抓后腰带的方法：盖抓后腰带多用于跤架较低的对手。甲先抓到底手，用活手四指并拢从乙的肩上伸手抓握后腰带，手触带后，拇指贴脊背从里扣后腰带，四指由下向上抓握提扣后腰带。

2. 腋下抓握后腰带（下把抓后带）

实战中，腋下抓握后腰带是许多运动员经常使用的揪抓方法，此把位一旦揪抓得手，可适用于腰入、后带崴、后带勾、后带别子等多种攻击性技术动作。

腋下抓握后腰带方法：腋下抓握后腰带多适用于站架较高的对手。甲先抓到底手后，再用活手从乙的腋下抓握其后腰

带，后腰带的抓握方法和盖抓后腰带的动作要领相同。

（二）抓握后腰带把位的开解方法

1. 蹬臂夺后腰带

开解方法：实战中，甲的后腰带被乙抓握，不但行动受阻，而且随时有被对手攻击的威胁。为开乙抓带之手，甲可用被抓后腰带的同侧手，摁压在乙抓后腰带手的前臂上，用力向下蹬推，配合身体的侧身坐腰，以增加蹬推的长度和力度，迫使乙松开抓握后腰带之手。

2. 圈臂夺后腰带

开解方法：实战中，甲的后腰带被乙抢先抓握，使其处于被动局面，甲可用被抓后腰带的同侧手臂，从外向里圈挤住乙抓后腰带的上臂，使乙抓后腰带之手受到圈挤威胁，失去攻击作用，迫使乙抓后腰带抽臂逃脱，使甲圈臂夺后腰带得以成功。

七、软门把位的抓握与开解方法

（一）软门把位的抓握方法

1. 顺把抓软门

实战中，抓软门可做崴、挂、踢等动作。

顺把抓软门的方法：对抗中，甲应先抓到底手，活手四指并拢，指尖向前，前伸抓握乙的软门，手触跤衣后，拇指在跤衣内侧，四指在跤衣外侧，将跤衣抓握紧。

2. 反把抓软门

实战中，有时为进攻和反攻的需要，活手可直接反把抓握对手的软门。反把抓软门进攻可做崴、挂、跪、踢等动作。

反把抓软门的方法：对抗中，甲可先抓到底手，活手拇指、拳眼向下，前伸去抓握乙的软门，手触跤衣后，拇指在跤衣的外侧，四指并拢在跤衣的内侧，将跤衣抓紧。

（二）抓握软门把位的开解方法

1. 拧腕夺软门

开解方法：实战中，甲的软门被乙抓握，腹部被对方支顶，行动受阻，甲可用被抓软门的同侧手，虎口向上抓握乙抓软门手的腕部，由外向里翻拧，配合身体的撤身，迫使乙抓软门的手松开，使甲夺软门成功。

2. 单手登推夺软门

开解方法：实战中，甲的软门被乙揪抓，行动受阻，甲可用被乙抓握软门的同侧手，撼压在乙揪软门手的前臂上，用力向斜下方登推，配合身体侧身坐腰，迫使其松开抓软门的手，使甲夺软门成功。

八、底岔把位的抓握与开解方法

（一）底岔把位的抓握方法

撅握底岔

实战中，底岔把位适宜跤架低的运动员使用，进攻时可用跪、崴、踢等。

底岔把位的抓握方法：对抗中，甲应设法抢抓到底手，活手虎口向前，抓握乙的底岔，手触跤衣后，满把攥握跤衣。

（二）抓握底岔把位的开解方法

摁腕夺底岔

开解方法：实战中，甲的底岔把位被乙抓握行动不便时，甲可用被抓底岔的同侧手，摁压在其抓握手的腕部，用力向前下摁压腕，配合底手的捅肩，身体向后侧身坐腰，可使乙松开抓底岔的手，使甲夺底岔成功。

总之，跤衣上有8个把位名称、左右16个可抓握的固定把位。外加其他的如夹脖、抱臂倒拿等把位，都是摔跤练习者必须学习的揪抓技术。当然，摔跤运动员练习摔跤时，既要根据个人的身高、素质、技术特点，选练适合自己应用的把位，又要熟悉其他把位的抓握和开解方法。只有熟练掌握了各把位的抓握与开解技术，才能在实战中攻能得心应手，守能被动不惊。

第五章　中国式摔跤的实用技法

中国式摔跤的技法特点是头、手、足、身并用，技法繁多，动作复杂的一种迅速灵巧的克敌技术。根据其性质可以分为进攻技术、反攻技术、防守技术等。根据人体部位的作用可分为以脚腿作用形成的技术动作，以臀胯作用形成的技术动作，以腰背作用形成的技术动作和以手臂为主要作用形成的技术动作四种类型。

第一节　以脚腿为主要作用形成的技法与反攻

摔跤术语中常说“手是两扇门，配合腿赢人”，充分说明了脚、腿形成的技术动作在整个摔跤技术中的重要作用。

以脚、腿作用形成的技术动作很多，主要的有踢、蹉、耙、刀、缠、挂、跪、管、挤、切、弹、勾、别等绊类。每个技术系列又分为若干个具体动作。

一、踢绊的进攻与反攻方法

踢绊在训练实战中，被运动员广泛地使用，踢绊属于对脸

摔法的范畴。它的主要优点是，进攻时动作隐蔽性强、突然性大、效果好，而且便于掌握自身的平衡。它的主要特点是：动作简单、易学易练。

踢绊种类很多，名称也多有不同。

1．大领上步踢(进攻技术)

双方跤架：

甲(浅色服装者)左架，乙(深色服装者)右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓握乙的小袖和大领，乙抓甲的中心带和大领。

进攻方法：

实战中，甲使用大领踢时，底手应向斜下方紧拉乙的小袖，活手配合猛力向其脖子一侧撼压，使乙产生错觉，等乙向上犟劲时，立即上底腿于乙的活腿脚前，底手猛向斜上方捅送，活手配合向自己右身侧摔拧，同时甲的活腿迅速向自己的底腿横向扫踢，活手翻把扯拉，配合闪身坐腰，将对方摔倒(图5－1－1、5－1－2)。



图5－1－1

大领上步踢的反攻技术：欺身搬腿

反攻方法：

实战中，当甲刚抬活腿拦踢乙的底腿时，乙不等甲攻击腿

发力，立即上体前倾欺身，使甲上体后仰，并立即将抓带的底手下垂改搬扣甲攻击腿的膝窝处，活手配合向后捅领，使甲攻击失败而被乙反攻摔倒（图 5－2－1、5－2－2）。



图 5－1－2



图 5－2－1



图 5－2－2

2. 弹踢(进攻技术)

双方跤架：

甲左架、乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲底手抓乙的小袖，活手抓乙的大领。乙抓甲的大领，底手扶臂。

进攻方法：

实战中，甲使用弹踢时，底手突然向下紧拉乙的小袖，活手配合向乙脖子一侧猛力摁压，使乙产生错觉，误以为甲要使用切或别子等。乙犟劲挺身时，甲的底手向斜上方捅送，活手抓大领向右侧身后挣拧。同时，甲迅速上底腿并用脚掌外侧弹击乙活腿踝关节内侧，迫使其被攻击腿离开地面，造成乙瞬间单腿支撑身体的局面。此时，甲再用活腿猛力横向拦踢乙的支撑腿，配合坐腰闪身，将乙摔倒(图5-3-1、5-3-2)。



图5-3-1



图5-3-2

弹踢的反攻技术：跪逃补踢

反攻方法：

实战中，当甲抬底腿横向弹击乙的活腿时，乙上手支领，活腿后屈做跪逃动作，使甲弹击腿走空，等甲弹击腿落地还原，欲抬活腿使踢时，乙不等甲活腿抬起，活手沉紧甲的大领，底手向斜上方插袖，使甲重心落在被沉紧的底腿上，此时，乙适机用跪逃活腿用力拦踢甲的底腿，身体配合排腰闪身，将甲摔倒(图 5－4－1、5－4－2)。



图 5－4－1



图 5－4－2

3．中带踢(进攻技术)

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲底手抓乙小袖，活手抓中带。乙底手抓甲小袖，活手抓大领。

进攻方法：

实战中，甲使用中带踢时，底手活手同时向自己怀里紧拉，使乙产生错觉，误以为甲要使中带别、挂等动作，等乙犟劲时，甲底腿突然向斜上方冲步至乙活腿脚前，底手配合向斜上方捅袖，活手提中心带，使其重心上移，上体向右倾斜，此时活腿突然向其底腿踝关节外侧横向扫踢，配合坐腰闪身，将乙摔倒(图5-5-1、5-5-2)。



图5-5-1



图5-5-2

中带踢的反攻技术：大得合

反攻方法：

实战中，甲双手拽拉乙的小袖和中带，并随机上底腿冲步，准备抬活腿使踢，乙等甲的底腿在自己活腿前刚落地，活腿立即上大步拦截甲的底腿，活手配合紧捆大领，底手向斜上方捅袖使甲的身体重心被控管，从而无法抬腿使踢。乙把握好时机立即用活腿使用大得合，勾挂甲的活腿，欺身，双手配合向前捅送，迫使其后仰摔倒(图5-6)。

4．搁踢（进攻技术）


图 5－6

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲活手抓乙的大领，底手散手不抓。乙底手抓甲小袖，活手抓大领。

进攻方法：

实战中，甲使用搁踢时，活手先抓握乙的大领，底手散空不抓。乙底手抓握甲的小袖，等乙活手刚抓住甲的大领时，甲底腿立即前上一步于乙的活腿脚前，活手抓大领向身后紧拉，底手用虎口搁送乙活手的腋下，使其上体向右倾斜，接着甲用活腿迅速拦踢乙的底腿，配合坐腰闪身，将乙摔倒（图5－7－1、5－7－2）。


图 5－7－1


图 5－7－2

搁踢的反攻技术：拍腿反攻

反攻方法：



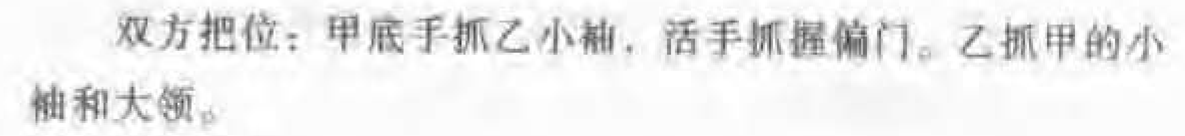
图 5－8

实战中，当甲紧活手，搁底手，抬活腿使踢时，乙不待甲攻击腿发力时，上体欺身撞甲，使其上体后仰攻击腿乏力，然后抓袖底手迅速改为拍腿。拍腿方法与搬扣腿不同，它用的是斜错劲。活手配合大力捅领，使甲身体严重失重而摔倒(图 5－8)。

5．小袖偏门踢(进攻技术)

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。



双方把位：甲底手抓乙小袖，活手抓握偏门。乙抓甲的小袖和大领。

进攻方法：

实战中，甲抓乙小袖和抓偏门的手同时向自己身后拉圆劲，乙由于被圆拉，身体不由地向拉的方向倾斜，此时甲突然抬活腿拦踢乙的底腿，配合双手的挣拧和身体侧身让腰，将乙摔倒(图 5－9－1，5－9－2)。

小袖偏门踢的反攻技术：大领拦踢

反攻方法：

实战中，当甲抓小袖偏门挣拧，欲抬活腿使踢进攻时，乙不待甲腿发力，立即冲步，并用底手横向推甲的右肩，活手配合向下紧拽其大领，迫使甲身体左方倾斜，并迅速抬活腿拦踢甲的底腿，使甲身体严重失衡而摔倒(图 5－10)。



图 5－9－1



图 5－9－2



图 5－10

6．抹脖踢（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲底手抓乙小袖，活手封乙活手，乙散手（手被甲封控）。

进攻方法：

实战中，甲先抓到乙的小袖，活手封其活手，使用时甲先猛力捅袖，使乙产生错觉，误以为甲要使揣、披，故会低头含胸，此时甲可用自己掌根部位在乙后脑部位猛力向下抹拉，底手回拉，活腿迅速钟踢乙的活腿内侧，迫使乙头重脚轻而摔倒（图 5-11-1、5-11-2）。



图 5-11-1



图 5-11-2

抹脖踢的反攻技术：滑步挤蹉

反攻方法：

实战中，当甲捅推乙袖又往回紧带，并用活手搂乙的脖子，欲抬活腿使踢攻击时，乙待甲活手刚触及脖子，迅速用活手沉紧甲的大领，并挺身抬头，上体横欺，同时活腿向前滑步挤蹉甲的底腿，底手配合横向推甲的肩膀。使甲进攻不能成功，被乙滑步挤蹉所摔倒（图 5-12）。



图 5-12

7．串头扛踢(进攻技术)

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲底手抓乙中带，活手抓其大领。乙底手抓甲小袖，活手抓大领。

进攻方法：

实战中，双方在抓把对峙。甲为了进攻，突然串头从乙活手腋下钻出，挺身扛肩，迫使乙的重心升高，身体倾斜。此时，甲不等乙揪领的手松开，上底腿冲步，抬活腿横向拦踢乙的底腿，配合底手提带，活手紧拉大领，拧身坐腰，迫使乙身体失控而摔倒(图 5－13－1、5－13－2)。





图 5－13－1



图 5－13－2

串头扛踢的反攻技术：夹脖蹉摔

反攻方法：

实战中，双方相互抓把对峙时，甲突然串头从乙活手腋下

钻出，欲使扛踢进攻时，乙不等甲抬头扛肩，立即用抓领的活手，改夹甲串头的脖子，用夹、压、摁、拉之合力，使甲抬不起头来。乘机乙滑上活腿，蹉管住甲的底腿，底手配合用力向斜上方捅袖，将乙摔倒(图 5 - 14)。



图 5 - 14

8. 串头搬踢(进攻技术)

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲底手抓乙的中带，活手抓其大领，乙底手抓甲小袖，活手抓大领。

进攻方法：

实战中，双方揪死把顶劲对峙。甲为了争取主动，突然串头从乙抓领活手腋下钻出，紧跟着挺身扛肩，迫使乙重心上移身体向一侧倾斜，此时甲俯腰用底手去搬扣乙活腿的膝窝处，使其腿离地，造成乙单腿支撑的局面。同时，用活腿兜踢乙的支撑腿，配合底手搬腿，活手紧拉大领，迫使乙身体失衡而摔倒(图 5 - 15 - 1、5 - 15 - 2)。

串头搬踢的反攻技术：夹脖切别

反攻方法：

实战中，双方相互抓死把互不能解开。甲突然串头从乙抓领活手的腋下钻出，俯腰搬腿，欲使踢攻。乙待甲刚串头之机，立即用抓领的活手，改夹甲的脖子，用被扣搬腿顺势做切别动作，将对方摔倒(图 5 - 16)。



图 5－15－1



图 5－15－2



图 5－16

二、蹉绊的进攻与反攻

蹉绊，又叫蹉窝。蹉绊是一种贴身粘摔的技术。蹉绊种类很多，名称多因手所抓把位不同、用法不同，名称也不同。但

脚部攻击动作基本都是一样的。用蹉时，自己的踝关节、脚面和膝关节都需紧紧地贴管住对方的脚踝和膝关节，使其不宜逃脱。蹉绊属脚部攻击技术。

蹉绊的优点是：使用时，自身失重小，效果好。因此，在实战中被运动员广泛地应用。同时，其动作较为简单，易学易懂。

(一) 蹉绊的进攻技术种类

1. 大领枕蹉(进攻技术)

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

乙抓小袖大领，甲抓小袖大领。

使用方法：

大领枕蹉是借头挤倚的力量帮助完成动作的方法。实战中，甲使用大领枕蹉时，底手向下紧拽乙的小袖，活手摁压其抓领肩部，同时用头挤倚在乙的头部左侧。底腿垫步，活腿用脚蹉管住对手的踝关节处。膝关节由里向外倚顶住乙的膝关节内侧。踝、膝同时发力，使乙被蹉脚不得抽逃。底手配合向斜上方捅送，头向左方向倚挤，活手向身体一侧紧拽，导致乙的身体失衡而摔倒(图 5－17－1、5－17－2)。

大领枕蹉的反攻技术：盘腿拍腿

使用方法：

实战中，甲使用大领枕蹉，当甲活腿去蹉管乙的底腿时，乙不等甲蹉管发力，迅速做盘腿逃脱。逃脱后，抓袖底手改横向拍捂甲攻击腿的膝关节外侧，活手配合向拍腿方向摁压其大

领部位。此时，甲的攻击腿蹉空，腿还未还原，又遭乙底手横向拍击，上体又被乙控压，身体已严重失衡而摔倒(图 5－18－1、5－18－2)。



图 5－17－1



图 5－17－2



图 5－18－1



图 5－18－2

2. 小袖偏门蹉(进攻技术)

双方跤架：

甲左架、乙右架、顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖偏门，乙抓小袖大领。

使用方法：

实战中，甲使用偏门蹉时，双手将乙的小袖向右侧拉紧，使乙身体向右侧倾斜，然后底腿向前垫步，活腿前伸蹉管乙的踝、膝关节处，双手配合将乙的小袖偏门往其被蹉管的底腿上紧拽，乙被牢牢地蹉管不能抽逃，此时甲的攻击腿粘蹉用力上挑，迫使乙被粘蹉的脚离开地面，双手同时捅袖紧门，导致乙身体失衡而摔倒(图 5-19-1、5-19-2)。



图 5-19-1



图 5-19-2

小袖偏门蹉的反攻技术：捅袖扣腿

使用方法：

实战中，甲双手紧带乙的小袖偏门，底腿垫步，活腿前伸

去踺管乙的活腿。乙不等甲踺管腿发力，迅速上体欺身，底手用力插住甲的小袖，使其上体后仰，同时抓中带的活手迅速下来改搬扣甲踺攻腿的膝窝处，使甲进攻不能成功，反而被乙反攻摔倒(图 5－20－1、5－20－2)。







图 5－20－1

图 5－20－2

3. 插臂踺(进攻技术)

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

双方互相插臂。

进攻方法：

实战中，甲乙双方都采用低跤架相互插臂对峙，为了进攻，甲突然将抓袖的手前移，再用插臂的活手用力将乙往自己身前紧带。乙被甲紧带，底腿会被迫前移，这时甲底腿垫步，活腿前伸迅速踺管乙前移的底腿，同时头部挤拢乙的右脸侧，双手配合插送、紧拽，攻击腿向斜上方挑抬，使乙身体失衡摔

倒(图 5－21－1、5－21－2)。



图 5－21－1



图 5－21－2

插臂蹉的反攻技术：手别

反攻方法：

实战中，甲乙双方互相插臂对峙，甲突然用抓袖的底手去推按乙的活腿膝关节，欲使插蹉。乙在甲的底手刚触及膝关节不等其发力马上撤步垂肩，用插臂的活手去豁甲的底腿。底手配合紧拽其小袖，此时，甲的底腿被乙别豁，小袖被紧拽，身体必然会严重失衡，不但进攻不成，还会被乙的反攻动作摔倒(图 5－22－1、5－22－2)。



图 5－22－1

4．抹脖蹉(进攻技术)

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖控抓对方一手，乙抓小袖被控一手。

使用方法：

甲使用蹉攻时，双手先向一侧横拉，使乙向右侧挺身较劲时，甲迅速用抓偏门的活手改摁抹乙的脖子，同时垫步活腿去蹉管乙的底腿，底手配合向斜上方捅送，活手用力摁抹其脖子，使乙上体向左侧倾斜被蹉腿离开地面摔倒(图5－23－1、5－23－2)。



图5－22－2



图5－23－1



图5－23－2

抹脖蹉的反攻技术：摘手崴

使用方法：

实战中，甲用抓偏门的手去摁压乙的脖子，欲使抹脖蹉。乙等甲的手刚触及脖子，立即用抓袖的底手摘扣甲抹脖手的腕部，活手配合上提中带，同时，活腿插入其裆内转体，长腰，背脸使崴绊。甲活手被乙摘锁，中带被揪提，腿部被崴绊，身体必然会严重失衡而摔倒(图 5－24－1、5－24－2)。



图 5－24－1



图 5－24－2

5、圈臂蹉(进攻技术)

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓乙小袖散活手，乙抓甲小袖中带。

使用方法：

实战中，甲底手抓乙小袖，乙抓甲小袖中带。甲为开解乙抓袖的底手，可用活手由里向外圈压乙抓袖的底手，使其手臂

不能抽逃。接着底腿垫步，调整进攻距离，活腿前伸蹉管对方的底腿，同时底手向斜上方捅送，活手向下压拉被圈的手臂，使其重心落在被蹉管的腿上。然后攻击腿向上用力粘蹉，迫使乙被蹉管脚离开地面身体失衡而摔倒（图 5－25－1、5－25－2）。



图 5－25－1



图 5－25－2

圈臂蹉的反攻技术：补踢

反攻方法：

实战中，甲用活手由里向外圈攒乙的底手，并用其活腿去蹉攻乙的底腿。当甲的蹉攻腿刚触及乙的底腿时，乙迅速做跪逃，甲蹉攻落空，乙不等甲的蹉攻腿还原，用跪逃的底腿迅速对甲蹉攻脚踝关节外侧，猛力补踢，双手配合向左侧方向挣拧。甲上体受挣拧，活腿受踢攻，必然会身体失衡而摔倒（图 5－26－1、5－26－2）。

6．反夹脖蹉（进攻技术）

双方跤架：



图 5-26-1


图 5-26-2

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓乙小袖大领，乙抓甲小袖大领。

使用方法：

实战中，甲乙双方互抓死把相对峙。乙突然串头从甲腋下钻出，准备使扛踢，甲看准时机，立即用抓领的活手，改用反夹脖的方法将乙串出的头牢牢夹住，接着底腿垫步调整进攻距离，活腿前伸将乙的活腿紧紧地蹉管。活手反夹脖向下摁压，底手配合向斜上方捅送，使其身体重心落在被蹉管的底腿上，然后，攻击腿向斜上方粘蹉，迫使乙被蹉管腿翻离地面，导致乙身体失衡而摔倒(图 5-27-1、5-27-2)。

反夹脖蹉的反攻技术：撅腿拦踢

反攻方法：

实战中，当甲用活手反夹住乙的脖子，并用活腿前伸使蹉攻时，乙等甲攻击腿刚触及自己的底腿时，立即上体欺身，并

用头肩斜挤甲的腋下，活手紧揪甲的大领，使其身体向右倾斜，接着抓袖的底手下垂，改搬甲蹉攻腿膝关节窝处，将其腿搬离地面，并迅速抬活腿拦踢甲惟一的支撑腿，此时，甲双腿同时受攻击，不但进攻失败，还会被乙反攻摔倒(图 5－28)。



图 5－27－1



图 5－27－2



图 5－28

7．串头挤蹉（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓乙中带大领，乙抓甲小袖大领。

使用方法：

实战中，甲乙双方相互抓握死把相互对峙。甲突然串头从乙抓大领的活手腋下钻出，使乙产生错觉，误以为甲欲使扛踢，甲却将串出的头挤倚在乙的肩臂上，活手向下紧拽其大领，底手配合向上提中带，使乙上体向右倾斜，接着，甲的底腿垫步，活腿前伸将乙底腿紧紧地蹉管住，然后，攻击腿向斜上方粘蹉，迫使乙被蹉管脚翻离地面，导致整个身体失衡而摔倒（图 5－29－1、5－29－2）。



图 5－29－1



图 5－29－2

串头挤蹉的反攻技术：跪逃外搂

反攻方法：

实战中，甲串头从乙腋下钻出，肩头横倚，欲使挤蹉时，乙等甲蹉攻腿刚触及自己的底腿，迅速做踠腿脱逃，接着上体欺身并用脱逃的底腿，从外侧搂挂甲的蹉攻腿，同时双手配合向前大力支捅。此时甲活腿被搂挂，上体被推捅，导致上体后仰，身体已严重失衡，不但进攻不能成功，还会被乙的反攻动作摔倒(图5－30)。



图5－30

三、耙绊的进攻与反攻技术

耙绊，也叫“耙子”，跤术中常说“出耙似镰刀”。耙子的攻击部位主要是脚前掌内侧，使用时从踝关节向里侧弯曲，形似一把镰刀，耙对手的脚后跟。耙子分耙拉、耙踢等类型。

1．大领捅耙(进攻技术)

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓乙手腕揪大领，乙抓小袖一手被抓。

使用方法：

实战中，甲双手先横向圆拉，等乙犟劲挺身时，底手紧扽乙的手腕，活手抓大领向脖子撼压，使乙身体向其活腿方向倾斜，接着甲迅速前伸活腿出耙，耙拉乙活腿的踝关节后部，两手配合用力向前捅推，迫使被耙拉的脚翻离地面摔倒(图

5-31-1、5-31-2)。


图 5-31-1


图 5-31-2

大领捅耙的反攻技术：过腿倒踢

反攻方法：

实战中，当甲横向拉乙，用活腿耙绊乙的活腿时，乙活腿迅速做过腿脱逃，使甲耙攻腿落空。接着，乙不等甲耙攻腿还原站稳，立即用自己的底腿从后面猛力倒踢甲攻击腿踝关节后部，同时抓袖底手配合向倒踢方向扽拉，甲必然身体失衡而摔倒(图 5-32-1、5-32-2)。

2．偏门控手耙(进攻技术)

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓乙手腕偏门，乙抓甲小袖，活手被抓腕。

使用方法：

实战中，甲乙在互相抢手时，甲突然用活手抓乙的偏门，

接着用底手抓握乙活手的腕部，随后横向往右侧揪带，等乙犟劲撤身夺肩时，甲立即活腿前伸出耙，从裆内耙拉乙活腿踝关节后部，配合欺身和双手向前大力捅推，使乙身体严重失衡而摔倒(图 5－33－1、5－33－2)。



图 5－32－1



图 5－32－2



图 5－33－1





图 5-33-2



图 5-34-1

偏门控手耙的反攻技术：逃腿手别

反攻方法：

实战中，甲抓偏门横向斜带，并用其活腿耙绊乙的活腿。乙活腿迅速做抽腿脱逃，使甲耙攻腿落空，同时乙不等甲耙攻腿站稳，立即侧胸沉肩，用活手拍别甲攻击腿的膝关节外侧部位，并转体侧身紧拽底手，将甲摔倒（图 5-34-1、5-34-2）。



图 5-34-2

3．摘手绷耙(进攻技术)

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲抓乙中带与手腕，乙抓大领，底手被抓握。

使用方法：

实战中，乙活手刚触及大领时，甲立即用抓手腕的底手，改扣锁其抓大领的手部，由外向里翻腕摘手，配合侧身转体，使乙产生错觉，误以为要使崴绊，并会向后排身坐腰。甲可乘机伸活腿出耙，耙拉乙活腿踝关节后部，同时剁带的活手和抓手腕的底手向前大力捅送，乙必然身体失衡，被甲摔倒(图5－35－1、5－35－2)。





图 5－35－1



图 5－35－2

摘手绷耙的反攻技术：抢靓推肩耙

反攻方法：

实战中，甲活手剁乙中带，底手锁摘乙抓领的活手，侧胸

提带，活腿入裆欲使绷耙，乙不等甲出耙，活腿立即抢襠进入甲的裆中，并迅速去耙拉甲的底腿，同时上体回身用散空的底手猛推捅甲的左肩胸，使甲身体严重失衡而摔倒(图 5－36)。



图 5－36

4．躺耙(进攻技术)

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲抓乙小袖大领，乙抓甲小袖大领。

使用方法：

实战中，甲双手同时拉紧，背底腿使勾子绊，由于乙身体下坠并将甲腰抱住，使甲不能将乙勾起，这时甲底手仍下拽，抓领的活手改夹脖子，利用乙抱甲腰上体后仰之机，迅速用起勾的攻击腿改耙乙底腿踝关节后部，同时上体贴紧乙胸后躺，形成上体



图 5－37－1



图 5－37－2

躺，活腿耙之势，将乙后仰摔倒(图5－37－1、5－37－2)。

躺耙的反攻技术：跪逃顶桩

反攻方法：

实战中，甲抓好把位，活腿入乙裆使勾不成，改使躺耙。甲的耙绊刚触及乙的底腿，乙底腿迅速做过腿脱逃。使甲的耙攻腿落空，并造成甲的上体后仰，乙把握好时机，紧带底手，活手抱紧甲的后腰，活腿迅速上顶甲攻击腿的后部，双手配合用力上举，甲上体遭乙抱举，大腿受顶桩，身体完全失控，从而被摔倒(图5－38－1、5－38－2)。



图5－38－1



图5－38－2

5．跳步推肩耙(进攻技术)

推肩耙子是借力使绊的一种技术方法。

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

乙抓甲中带和抓臂，甲被乙拿一臂，一臂散空。

使用方法：

实战中，甲乙双方相互揪拿抢手时，甲的活手被乙抓拿，乙并用活手剁抓偏带，接着侧胸转体使崴，甲为了摆脱被动的困境，借乙侧胸转体的力量，活腿迅速从乙入裆崴绊的活腿上跨跳过去，并直接耙踢乙底腿踝关节后部，同时用被抓拿臂推其底手的肩窝处，乙必然因身体失衡摔倒(图5－39－1、5－39－2)。



图 5－39－1

跳步推肩耙的反攻技术：拦门踢

反攻方法：

实战中，当乙横胸提带使崴绊，甲却跳步抢髋在乙裆中，欲出活腿使推肩耙绊。乙立即出底腿拦踢甲的底腿，底手配合向下紧拽其臂，活手从右向左侧推甲肩部，使甲上体向被拦踢的方向倾斜而摔倒(图 5－40)。



图 5－39－2

6．踹耙(进攻技术)

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

乙双手拿甲一臂，甲散手。

使用方法：

实战中，甲乙相互抢手间，乙突然双手拿住甲的底手横向推拉，欲使倚臂蹉，甲待乙攻击腿刚触及到自己的活腿时，不等乙蹉管腿发力，迅速跪逃被攻击的活腿，然后用底腿伸入其裆内，耙踢乙攻击腿的踝关节后部，并用散空的活手用力推插乙的左肩胸，乙必然身体后仰因失衡而摔倒(图 5－41)。



图 5－40



图 5－41

蹦耙的反攻技术：扒腰拍腿

反攻方法：

实战中，乙做倚臂蹉攻，甲迅速跪逃活腿后，用底腿蹦耙乙的活腿。乙迅速抽逃被耙攻的活腿，并用底手拍甲的攻击腿，同时用活手配合向后拦腰，迫使甲的臀部后坐，导致甲的身体失衡而摔倒(图 5－42)。

7．耙拿（进攻技术）


图 5－42

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓乙偏门散一只手，乙扶甲臂。

使用方法：

实战中，甲乙双方相互揪拿抢手时，甲突然用活手抓握偏门，底手抓握乙活手腕部，猛力往怀里紧拉，等乙挺身夺臂攥劲时，立即捅偏门，同时用活腿耙踢乙活腿踝关节后部，等乙脚被耙离地面后，甲迅速俯腰用底手拿乙的脚腕，接着欺身、捅门、提臂，乙必然身体后仰失衡而摔倒（图 5－43－1、5－43－2）。


图 5－43－1


图 5－43－2

耙拿的反攻技术：捅手泼脚

反攻方法：

实战中，甲抓乙偏门和手腕，横向带拉，并用活腿出耙做耙拿。乙迅速跪逃被甲耙攻的活腿，使甲耙拿落空。接着用散空的活手去锁扣甲抓偏门的活手，横向欺捅，同时底腿兜踢甲耙攻落空的活腿，此时，甲身体失衡而摔倒（图5－44－1、5－44－2）。



图5－44－1



图5－44－2

四、弹拧绊子的进攻与反攻技术

弹拧绊子是技巧性很强、难度较大的技术动作之一。它要求使用动作时，上下肢要高度协调一致。

弹拧技术的攻击部位主要是利用脚掌的外侧部位，冲弹对手踝关节的内侧部位，同时配合底手的紧拉、活手的拧涮，使对手头重脚轻而翻倒。

弹拧绊子的优点是，进攻时突然性大、失重小。往往用较

小的力量，出人意料地大幅度将人摔倒在地。常用的几种弹拧技术如下：

1．大领弹拧（大拿弹拧）

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲抓乙小袖大领，乙抓甲小袖大领。

使用方法：

实战中，甲抢抓好有利把位，双手同时向下紧拿乙的小袖大领，接着底腿垫步，活腿前伸去蹉管乙的活腿，使乙产生错觉误以为甲使蹉攻，待乙罩劲滑逃时，甲立即双手摁拉，活腿对准乙活腿关节内侧实施冲弹，迫使乙被弹脚离开地面身体失衡而摔倒（图54－45－1、5－45－2）。



图 5－45－1



图 5－45－2

大领弹拧的反攻技术：赶切

反攻方法：

实战中，甲用活腿蹉攻乙不成，欲弹拧，当甲的活手按脖子用活腿冲弹乙活腿踝关节内侧时，乙立即跪腿脱逃，使甲弹攻腿落空。乙不等甲攻击腿还原站稳，迅速用跪逃的活腿去赶切甲的底腿，同时底手配合紧拉小袖，活手由抓领改为夹脖子，使甲不但进攻失败，还会被乙反攻动作摔倒（图5-46-1、5-46-2）。



图5-46-1



图5-46-2

2．小袖偏门弹拧（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲抓乙小袖偏门，乙抓甲小袖大领。

使用方法：

实战中，甲使用小袖偏门弹拧时，双手抓把位合力向自己

怀里紧带，接着欺身，背底腿，活腿前伸佯装使蹉，等乙产生错觉、犟劲滑逃时，甲迅速用活腿冲弹乙活腿踝关节内侧，迫使乙活腿离开地面，同时甲的双手大力向左下方涮拧，使乙身体失衡而摔倒(图 5－47－1、5－47－2)。



图 5－47－1



图 5－47－2

小袖偏门弹拧的反攻技术：上步削搂

反攻方法：实战中，甲抓小袖偏门横向圆拉，突然背底腿，用活腿去弹攻落空，接着乙用脱逃的活腿上步入甲的裆中，并迅速用底腿去削搂甲的底腿，同时双手配合向甲身后大力推捅，迫使其身体后仰失衡而摔倒(图 5－48－1、5－48－2)。

3．借手按脖弹拧(进攻技术)

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲散手引诱乙拿臂，乙拿甲单臂。



图 5-48-1



图 5-48-2

使用方法：

实战中，甲露破绽引诱乙来拿自己的单臂，乙不曾识破。当乙刚绕拿甲臂，甲不等乙发力，顺势底腿卧步，乙却误以为甲被控制正欲扒腰使人时，甲散空的活手，突然按压乙前伸的脖子，并用活腿迅速冲弹乙活腿踝关节的内侧，将其活腿冲弹离开地面而摔倒（图 5-49-1、5-49-2）。



图 5-49-1

借手按脖弹拧的反攻技术：捅领拍腿

反攻方法：

实战中，当甲底手按压乙脖子，活腿去弹攻乙的活腿踝关节内侧时，乙立即跪腿被弹攻的活腿，脱逃后随即上步入甲裆



图 5-49-2

内，并利用被甲按脖子所造成的俯腰、身体前倾之机，迅欺身，并用底手去捞拍甲的底腿膝关节侧后部，活手配合向甲身后大力推捅大领，使甲身体严重失衡而摔倒（图 5-50）。

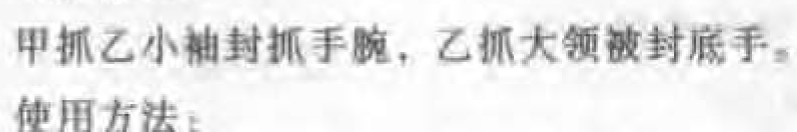
图 5-50

4. 小袖抹脖弹拧（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：



甲抓乙小袖封抓手腕，乙抓大领被封底手。

使用方法：

实战中，甲抓乙小袖活手抓其手腕，往右身后横带，使乙产生错觉，误以为甲要使小得合，等乙撤身夺臂犟劲时，甲迅速活腿卧步变架，并用抓乙手腕的活手改向下按抹乙的脖子，底腿配合冲弹乙活腿踝关节内侧，将其腿弹离地面而摔倒（图

5－51－1、5－51－2）。



图 5－51－1



图 5－51－2

小袖抹脖弹拧的反攻技术：拢抱双腿

反攻方法：

实战中，当甲用活手按乙的脖子，并用底腿弹攻乙活腿踝关节内侧时，乙立即做跪腿脱逃。接着用脱逃的活腿上步至甲的裆中，并利用被甲按抹脖子所造成的身体重心前移，迅速欺身用双手拢抱甲的双腿，同顶肩，迫使甲双脚离开地面而摔倒（图 5－52－1、5－52－2）。



图 5-52-1



图 5-52-2

五、刀勾绊子的进攻与反攻技术

刀勾绊子是技术性很强的攻击性动作，使用时要求上下肢高度协调一致。刀勾绊子的攻击部位是脚后跟刀拉对手小腿的下部，并配合欺身和双手的推捅使对手后仰跌倒，其特点是手足并用，进攻时隐蔽性强、突然性大、自身失重小，而且，易学、易懂、易练。

常见常用的几种刀勾技术如下：

1. 大领里刀勾（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓乙小袖和大领，乙抓甲小袖和大领。

使用方法：

实战中，甲抓小袖大领走圆劲，双手用力横向紧带使乙的

活腿被移动至甲的攻击距离之内，然后甲迅速伸活腿入乙裆内，用活腿的脚后跟向内刀勾乙活腿小腿下部，同时双手向乙身后大力推搧，上体配合欺身，使乙身体严重失衡而摔倒（图5-53-1、5-53-2）。




图5-53-1



图5-53-2

大领里刀勾的反攻技术：过腿踢

反攻方法：

实战中甲抓好把位，并用活腿去刀勾乙的活腿时，乙等甲的攻击腿刚触及自己的活腿，活腿立即做过腿摆至自己的底腿后侧，使甲的刀勾腿落空。乙不等甲的攻击腿还原站稳，迅速用底腿兜踢甲活腿踝关节后部，同时，双手配合向兜踢方向拧搧甲的上体，使甲的身体失衡而摔倒（图5-54-1、5-54-2）。

2. 小袖偏门里刀勾（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。



图 5－54－1



图 5－54－2

双方把位：

甲抓乙小袖和偏门，乙抓甲小袖和大领。

使用方法：

实战中，甲抓好把位横向圆拉，并向怀里紧勒，使乙的活腿位于自己的攻击距离之内，甲随即活腿前伸入乙的裆内，用脚后跟刀勾乙活腿小腿的后部，往自己裆中猛力刀勾，迫使乙腿离开地面，同时双手配合大力向乙身后推捅乙的肩胸部位，上体欺身，迫使其上体后仰，因身体严重失衡而摔倒（图5－55－1、5－55－2）。

小袖偏门里刀勾的反攻技术：反刀勾

反攻方法：

实战中，甲紧勒所抓把位，用活腿去刀勾乙活腿的小腿后部。乙等甲的攻击腿刚触及自己的活腿未发力之机，乙立即欺身并用被攻击的腿，反刀勾甲的攻击腿，往自己的裆中用力刀勾，迫使其攻击腿离开地面，同时配合向甲身后大力推捅，使

甲上体受推捅，下腿受刀勾攻击，因身体失衡而摔倒（图5－56－1、5－56－2）。



图5－55－1



图5－55－2



图5－56－1



图5－56－2

3．绕拿臂里刀勾（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲双手拿乙一臂，乙一臂被拿一手散空。

使用方法：

实战中，甲乙双方在抢手过程中，甲有意露出小袖让乙抢抓，当乙伸手刚触及袖口时，甲立即双手绕拿乙抓袖的底手，乙臂被拿必然撤肩夺臂，甲乘乙夺臂身体后仰之机，迅速伸活腿入裆，用脚后跟刀拉乙底腿脚后跟，迫使其脚离开地面，同时欺身捅支乙被拿的臂，使乙上体后仰，因身体失衡而摔倒（图5-57-1、5-57-2）。



图5-57-1



图5-57-2

绕拿臂里刀勾的反攻技术：挡腿摔

反攻方法：

实战中，甲双手倒拿乙臂并用活腿去刀勾乙的底腿时，乙被刀勾的底腿不随甲的攻击腿入裆，而是向斜前方伸出，去挡踢甲底腿踝关节外侧，并借甲欺身重心前移之机，用被倒拿的

臂往挡踢甲底腿的方向顶甲臂，使甲进攻失败而摔倒（图5－58－1、5－58－2）。



图 5－58－1



图 5－58－2

4．大拿外刀勾（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲抓乙小袖和大领，乙抓甲小袖偏门。

使用方法：

实战中，甲抓好把位，往自己怀里紧勒，待将乙紧拉到自己攻击距离时，甲立即活腿前伸，用脚后跟由外向里刀勾乙活腿小腿后部，使乙活腿离地，同时上体欺身，双手配合大力捅支乙的小袖大领，迫使其上体后仰，因身体失衡而摔倒（图5－59－1、5－59－2）。

大拿外刀勾的反攻技术：大得合

反攻方法：





图 5-59-1



图 5-59-2

实战中，甲双手紧勒乙的小袖大领，并用底腿从外向里刀勾乙的底腿，乙等甲的攻击腿刚触及自己的底腿未发力之机，立即欺身，并用被攻击的底腿向后反挂甲的攻击腿，同时，双手配合大力推搡甲的小袖偏门，使甲进攻失败而摔倒（图5-60-1、5-60-2）。



图 5-60-1



图 5-60-2

5. 拿臂外刀勾（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲双手拿乙一臂和扒腰，乙一臂被拿，一手散空。

使用方法：

实战中，双方在抢手过程中，甲突然双手倒拿乙底手，乙误以为甲要使小得合，必然会撤肩夺臂，甲可立即欺身，活手扒勒乙腰，底手用力拿其臂，同时迅速用底腿的脚后跟去刀勾乙活腿小腿的后部，用力往自己身体刀勾。双手由紧勒改为向乙身后支捅，迫使乙身体后仰同时被刀攻腿离地，使乙身体失衡而摔倒（图 5-61-1，5-61-2）。



图 5-61-1



图 5-61-2

拿臂外刀勾的反攻技术：抱臂立勾摔

反攻方法：

实战中，甲双手倒拿乙一臂，并用底腿由外向里刀勾乙的

活腿。乙等甲攻击腿刚刀勾自己的活腿未发力之机，迅速向左转体，并用散空的活手抱卷甲的上臂，底手配合紧拉甲的手臂，同时，俯腰撩腿立勾，使甲进攻失败而摔倒（图 5－62）。



图 5－62

6．抱腰外刀勾（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲双手抢抱乙腰，乙散手。

使用方法：

抱腰刀勾一般是矮个子对高个子运动员使用的攻击技术。实战中，因甲个子低矮抢手困难，甲突然上步双手抢抱乙的腰部，欺身，吸胸，使其上体后仰，同时，用活腿的脚后跟由外向里刀勾乙底腿的小腿后部，使乙身体严重失衡而摔倒（图5－63）。

抱腰外刀勾的反攻技术：窝勾

反攻方法：

实战中，甲突然上活腿入乙裆，双手搂抱乙腰部，并用底腿由外向里刀勾乙的活腿小腿后部。乙不等甲发力之机，迅速



图 5－63

用散空的活手抱夹甲的脖子，底手拉臂，并用被攻击的活腿，缠窝甲的攻击腿。接着，底腿垫步底手配合捅顶甲臂，活手向后掰其下颚，同时，挺身窝腿，使甲进攻失败而摔倒（图 5－64）。



图 5－64

7．偏门外刀勾（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲抓乙小袖和偏门，乙抓小袖直门。

使用方法：

实战中，甲抓好把位，双手将乙往自己怀里紧勒，至攻击距离时，用活腿的脚跟由外向里刀勾乙活腿的小腿后部，并向自己身后大力刀拉，同时双手由原来的紧勒改为向后推捅，配合上体的欺身，将乙摔倒（图 5－65）。

偏门外刀勾的反攻技术：长腰崴

反攻方法：



图 5-65

实战中，甲双手紧勒乙小袖偏门，并用活腿由外向里刀勾乙活腿小腿后部，乙不等甲攻击腿发力，迅速横胸转体，被攻腿蹬拧做长腰崴攻，同时，底手配合紧袖，活手捅支直门。此时，甲进攻当中突然遭乙转体长腰崴攻，身体必然因失衡而摔倒（图5-66-1、5-66-2）。



图 5-66-1



图 5-66-2

六、大、小得合的进攻与反攻

1. 大领大得合（进攻技术）

双方跤架：

甲右架、乙右架、顺架摔。

双方把位：

甲抓小袖大领，乙抓小袖扶甲臂。

使用方法：

实战中，甲抓乙小袖和大领圆走横拉，乙因被甲圆拉身体必然犟劲以维持自身平衡，甲此时底腿向前跨步，接着活腿立即插入乙裆内将乙的活腿挂离地面，上体趁机欺身，双手同时大力向乙身后支捅，使乙身体严重失去平衡而摔倒(图5-67-1、5-67-2)。



图 5-67-1



图 5-67-2

2．小袖偏门大得合（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲抓乙小袖偏门，乙抓甲小袖大领。

使用方法：

实战中，甲抓乙小袖偏门由向右下方向紧带，将乙的上体重心紧勒在其活腿上，底腿迅速透步调整进攻距离，活腿随即插入乙的裆内并将乙活腿挂离地面，同时上体向前欺身，双手向乙身后大力支捅，迫使乙上体成后仰状而摔倒（图5－68－1、5－68－2）。



图 5－68－1



图 5－68－2

3．中带大得合（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖中带，乙抓小袖大领。

使用方法：

实战中，甲抓乙小袖中带横向圆拉背步转体，使乙误以为甲要使中带别子，必然会夺身后仰，甲可趁机伸活腿入乙裆内并迅速将乙的底腿挂离地面，同时底手大力向乙身后捅其小袖，抓中带的活手配合向乙腹部沉捅其手。此时乙上体、腹

部、腿部三处遭到甲的同时攻击，身体重心已完全失去平衡，势必摔倒（图 5－69－1、5－69－2）。



图 5－69－1



图 5－69－2

各种大得合的反攻技术：盘腿削底桩

使用方法：

实战中，甲紧双手伸攻击腿入乙裆内挂乙的被攻击腿时，乙不等甲发力，迅速地用被攻击腿，自下而上盘踢甲惟一的支撑腿，使其无法支撑身体。此时甲在正进攻时突然遭乙盘腿的反击，身体会完全失去平衡而摔倒（图 5－70）。



图 5－70

4．控手跪腿小得合（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖，控其一手，乙抓小袖。

使用方法：

甲抓乙小袖擦其手腕撤步向后带拉乙，迫使乙向甲撤拉方向上步，待乙的活腿上步至甲的活腿脚前时，甲迅速撤开擦腕的活手，同时伸划步入裆内划腿跪压其活腿的小腿，并用活手扣其踝关节处，避免其被跪腿逃脱，并用头撞击乙胸腹，底手也配合向后支捅其小袖，使乙重心全失，后仰跌倒（图5－71－1，5－71－2）。



图5－71－1



图5－71－2

控手跪腿小得合的反攻动作：崴桩

使用方法：

实战中，当甲插腿入乙裆中使用跪腿小得合时，乙待甲的攻击腿刚触及自己的被攻击腿时，乙不等甲发力迅速向右拧转脚尖，上体随着转体做崴桩，同时紧拉揪袖的底手，活手配合向下扭摁甲的肩部，甲势必会因乙



图5－72－1

突然转体使自己的攻击腿随着改变方向而导致自身失衡。此时甲不但进攻失败，还会被乙所做的反攻动作崴桩所摔倒（图5－72－1、5－72－2）。



图5－72－2

5．右插左打小得合（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

双方底手互抓小袖，活手相互插臂。

使用方法：

实战中，双方采用低跤架互相插抱摔。甲突然向自己怀里紧带双手，使乙产生错觉，误以为要使插入或插踢动作，乙必然向后排身坐腰，甲突然将自己的底腿插入乙的裆中跪打乙前伸的活腿，活手顺势下捋卡其踝关节处，同时欺身用



图5－73－1

头撞击乙的胸腹部，使乙身体严重失衡，导致其后仰跌倒（图5－73－1、5－73－2）。



图5－73－2

右插左打小得合的反攻动作：侵拉

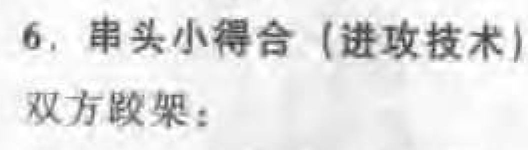
使用方法：



图5－74－1

实战中，当甲紧双手插底腿人乙裆要用插臂小得合时，乙等甲攻击腿刚触及自己被攻击腿不待发力时，迅速做抽逃动作，使甲腕打腿落空。同时揪袖底手向下紧拽，插臂活手改抓大领配合向下拉，使甲的攻击腿落空，肩袖遭乙大力牵拉，重心已完全失衡而摔倒（图5－74－1、5－74－2）。

6．串头小得合（进攻技术）



双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲底手抓中带，活手抓大领，乙抓小袖大领。



图 5-74-2

使用方法：



图 5-75-1

实战中，乙支顶甲小袖大领，使甲不得近身。甲突然晃头从乙的右臂钻出，乙误以为甲要使用搬打，必然重心后移。甲迅速将活腿插入乙裆中跪打乙的底腿，随之上体欺身用头撞击其胸腹，双手配合向其身后大力支捅，导致乙失去重心而摔倒（图5-75-1、5-75-2）。



图 5-75-2

串头小得合的反攻动作：外拧摁压

使用方法：

实战中，当甲突然串头用攻击腿去跪打乙的底腿时，乙有意识地不做逃腿。待甲的攻击腿触及乙的攻击腿时，乙迅速向外做拧钻动作，上面转体，抓袖的底手和抓领的活手配合大力向下摁压，使甲的攻击力随着乙的转体而改变方向，肩袖又遭乙的大力攻击，不但进攻失败，还会被乙的反攻动作所摔倒（图5－76－1、5－76－2）。



图5－76－1



图5－76－2

七、别子的进攻与反攻技术

别子俗称为大绊子。

别子的技法种类很多，主要有单腿支撑类和双腿支撑类，别子绊属于背脸摔的技术范畴。

别子的技术特点：所使用的攻击部位是自己的小腿后侧部，向外伸展去别挂对手膝关节以下部位，配合身体的长腰，

转体、背脸以及底、活手体前的紧带，可迫使对手双脚腾空翻倒在地。

别子的优点是：力度强，动作舒展大方，被摔的人所起的幅度大，有极高的观赏性。

别子的不足是：因单腿支撑或转体幅度大，自身失衡现象严重，易被对手反攻。

别子的步法变化多，有上步、背步、盖步、跳步之分。

1．大领别子（属单腿支撑类进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲底手抓乙小袖活手抓大领，乙抓甲小袖直门。

使用方法：

实战中，甲双手抓好把位，横向圆拉走跤步扯动对手，当自己的活腿靠近对方前伸腿时，突然双手合力向体前揪带，活腿随之前伸外展，猛力地抽别对手膝关节以下的部位，同时身体配合前倾长腰、转体、背脸，迫使对手双腿离地，腾空摔倒在地（图5－77－1、5－77－2）。



图5－77－1

大领别子的反攻技术：扒腰削腿

使用方法：

实战中，甲突然转体伸腿使别子。乙待甲的攻击腿刚触及自己被攻击腿时，底手迅速下滑扒腰，头挤其胸部，底腿



图 5 - 77 - 2

横向滑步，使其身体向被挤方向倾斜。同时迅速用底腿削绊甲的支撑腿，双手配合向侧方推捅，使甲重心失衡而摔倒（图 5 - 78 - 1、5 - 78 - 2）。



图 5 - 78 - 1



图 5 - 78 - 2

2. 盖步别子（属单腿支撑类进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲底手控其手腕，活手抓直门。乙活手抓甲大领，底手被控。

使用方法：

实战中，甲先用抓直门的手向前大力推捅，待乙犟劲向前欺身时，甲底腿迅速经活腿膝前盘腿盖步，脚不落地向体侧后方别挂乙的活腿，底手也随之改夹脖盖压配合转体、长腰、背脸，双手向体前紧带，使乙身体严重失衡而摔倒（图5-79-1、5-79-2）。



图5-79-1



图5-79-2

盖步别子的反攻技术：插扦挡腿

使用方法：

实战中，当甲突然盖步前使夹脖别子时，乙不等甲发全力，底手迅速下滑抱其腰部屈腿重心下降，头部随之横向倚挤甲的胸部，使其上体向侧倾斜。同时用底腿从其身后插入档中，用力挡拨甲惟一的支撑腿，配合身体由后向前挤压和双手

向前的推送，使甲不但进攻不能成功，还会被乙的反攻技术摔得前仆倒地（图 5－80－1、5－80－2）。



图 5－80－1



图 5－80－2

3．小袖偏门别子（俗称支别，属单腿支撑类进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖偏门，乙抓小袖大领。

使用方法：

甲双手抓好把位用力向乙身后大力支捅，使乙误以为要使披袖，待乙欺身前移时，甲立即背底腿，活腿迅速前伸外展大力挂别乙被攻击腿膝关节下部，双手配合紧带把位，同时长腰、转体、背脸，使乙失衡而摔倒（图 5－81－1、5－81－2）。



图 5－81－1



图 5－81－2

小袖偏门别子的反攻技术：顶桩

使用方法：

实战中，当甲捅手背步起腿使别子，乙不等甲发力迅速屈腿身体重心下降，随之双手从身后提腰将甲抱紧，同时挺胸双手向上提拔用底腿挤顶甲惟一的支撑腿，使其身体离开地面而



图 5－82－1



图 5－82－2

摔倒（图 5-82-1、5-82-2）。

4. 中带别子（属单腿支撑类技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓乙小袖中带，乙抓甲小袖大领。



图 5-83-1

使用方法：

实战中，甲双手抓好把位，突然向身体侧后方圆拉对手，脚下配合走跤步，乙突然被牵，误以为要使大得合或挤桩，必然身体前移，甲活腿迅速前伸别挂对方被攻击腿的膝关节下部，身体配合转体长腰，并利用紧底手，提中带使乙腰部完全被控制，腿部又遭别绊，身体严重失衡而腾空倒地（图 5-83-1、5-83-2）。



图 5-83-2

中带别子的反攻技术：手豁

使用方法：

实战中，甲突然转体伸腿使中带别子，乙等甲的攻

击腿伸出刚触到被攻击腿时，不待其发力，上体迅速横移，屈膝降低自己的重心，并用自己的活手绕甲攻击腿的膝关节下窝处，用手猛力向上托豁其小腿。同时底手配合扒腰挤背，使甲重心严重失衡，不但进攻失败，而且被乙摔倒（图 5 - 84 - 1、5 - 84 - 2）。



图 5 - 84 - 1



图 5 - 84 - 2

5. 掖手插臂别子（属单腿支撑类进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲底手揪袖活手控其手，乙底手抓小袖活手被控。

使用方法：

实战中，甲底手揪乙小袖，活手控其手腕，将乙的活手往身后掖拿并配合挤肩于乙胸前，乙误以为甲要使插打得合，不由得欺身重心前移，甲把握这一机会，迅速撤开抓腕的活手改为插臂，并活腿前伸外展别住乙的攻击腿。同时紧底手用力插

活手转体长腰变脸，迫使乙双脚离开地面而摔倒(图5-85-1、5-85-2)。




图 5-85-1


图 5-85-2

掖手插臂别子的反攻技术：圈臂手别

使用方法：

实战中，甲突然横胸转体伸腿使用插臂别子，乙待甲的攻击腿刚触及自己的被攻击腿时，不等其发力，迅速降低重心，并立即用底手圈甲活手的上臂，并随之转体弓步长腰顶压甲的肩胸，活手配合由甲攻击腿的下面做手别动作，使甲身体严重失衡而摔倒（图 5-86-1、5-86-2）。

6．大领蹚腿别子（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲乙双方相互抓小袖大领。



图 5-86-1



图 5-86-2

使用方法：

实战中，甲为了创造进攻机会，突然走跤步，双手横向拉圆劲，待将乙扯拉至身体侧后方时，横胸转体对着乙的活腿膝关节下部伸腿使别，配合底手的紧拉，活手向支撑腿方向拧摁，使乙身体严重失衡而摔倒（图 5-87-1、5-87-2）。



图 5-87-1

大领蹬腿的反攻技术：推腰拉腿

使用方法：

实战中，甲突然横胸转体伸腿欲做蹬腿别子，乙待甲攻击腿刚触及自己的活腿时，突然屈膝重心下降，并用活手扣扒甲的腰部，底手由抓袖改卡摁甲攻击腿的膝关节部位，同时活腿



图 5-87-2

滑逃前移，使甲攻击腿别空。等甲腰腿受控时，乙猛力向自己裆中拉扯甲被卡摁的活腿，上体配合向前欺身推压，使甲不但进攻不能成功，还会被自己的反攻动作所摔倒（图 5-88-1、5-88-2）。

图 5-88-1

7. 撑手别子（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲底手抓袖，活手散手。乙抓小袖偏门。

使用方法：

实战中，甲有意露破绽让乙抓小袖偏门的把位，用底手将乙抓把双手腕由下向上反扣起来，再用活手从乙双臂中间穿过去，并向下抱紧底手的上臂，接着快速伸活腿去攻击乙的活腿，同时配合低头、转体、压崩臂，使其不得抽臂逃脱，使乙



图 5－88－2

身体失衡而摔倒（图 5－89）。

撑手别子的反攻技术：扒领掰

使用方法：



图 5－89



图 5－90

实战中，当甲突然锁手，穿臂使用撑手别子时，乙不等甲将手锁紧，快速抽出活手并从其身后做倒扒领，同时，底腿滑

步于甲的身后，上体欺身用头贴紧甲的脸侧向侧后方挤顶，迫使甲的上体向侧后仰，接着双手配合做后掰动作，底腿由下向上顶其攻击腿的大腿，使甲身体严重失衡而摔倒（图 5－90）。

8．牵别（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖偏门，乙抓小袖大领。

使用方法：

实战中，甲突然双手用力向自己身侧圆拉乙，配合走跤步，一旦对手的跤架被拉乱，双手垂直向上顶支其肩，并随之将自己肩顶贴在乙的肩窝下，活腿迅速蹬伸去攻击乙的活腿膝关节。接



图 5－91－1



图 5－91－2

着双手配合向自己撑腿方向牵拉，身体也配合转体长腰、侧肩和背脸，使乙整个身体受到控制，腿部受到别绊，因身体失衡而摔倒（图5－91－1、5－91－2）。

牵别的反攻技术：跨腿滑腰入

使用方法：

实战中，当甲突然使用牵别时，乙可屈膝重心下降，被攻击腿向前滑移，上体横向欺身贴胸，活手随即下滑扣扒腰部。同时用活腿跪跨在甲攻击腿的大腿部位，使甲由主动攻击变为被动防守，此时，乙可迅速用跪跨的活腿下滑填腰使人，双手配合下肢向前紧带俯腰低头，双腿向后崩拉，使甲不但进攻不能成功，还会被乙摔倒（图5－92－1、5－92－2）。



图5－92－1

八、勾子的进攻与反攻技术

勾子绊术是中国跤术中难度大、技巧性强的技术动作，属于背脸摔的技术范畴。

勾子的技术特点是：单腿支撑身体，一腿实施攻击的技术

动作。勾子所使用的攻击部位主要是用大腿后部挑撩对手的裆部及大腿内侧，配合俯腰低头背脸，并紧带双手，往往是将对手挑离地面腾空翻倒。其优点是摔人的力度和动作幅度大，具有摔跤的美感和风格。其不足是攻击时单腿支撑身体容易失衡和失败、也容易被反攻。



图 5－92－2

勾子的种类不少，现介绍几种常用的技法：

1．大领勾子（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖大领，乙抓小袖大领。

使用方法：

实战中，甲双手抓好把位主动地向自己身体侧后方横拉圆劲，待对方产生错觉必然会犟劲欺身时，甲底腿突然背步，横胸转体，将活腿插入乙裆中向后上方大力勾挑，配合上体的俯腰、低头、背脸，底手的紧拉和活手抓领向支撑腿前摁压使乙摔倒（图 5－93－1、5－93－2）。

大领勾子的反攻技术：过腿撅踢

使用方法：

实战中，当甲突然背步将腿入裆中使大领勾子时，乙不等其攻击腿发全力，被攻击腿立即做过腿逃避，使甲挑勾的腿走

空，同时活手快速下滑扣搬甲攻击腿上部并向上提，底手配合向下方紧拉，迫使甲上体向下倾斜，接着乙用底腿去提踢甲惟一的支撑腿，使甲头重脚轻身体失衡而摔倒（图 5－94－1、5－94－2）。



图 5－93－1



图 5－93－2



图 5－94－1



图 5－94－2

2．夹脖勾子（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖散一只手，乙抓小袖直门。

使用方法：

实战中，甲用活手由外向里拧开乙抓直门的手向身后掖拿的同时，底腿迅速做背步并调整进攻距离和角度，活手突然裹夹乙的脖子，同时转体将活腿入乙裆中向后上方大力勾挑，上体配合俯腰背脸，底手紧拉活手向支撑腿前裹夹其脖子，使乙失衡而摔倒（图5－95－1、5－95－2）。



图5－95－1



图5－95－2

夹脖勾子的反攻技术：拍腿骑腰

使用方法：

实战中，当甲背步夹乙脖子将腿入裆使勾子时，乙不等其发全力，迅速将被攻击腿骑跨在甲的攻击腿上，同时欺身碰胸不让甲转体。活手扒腰向下揻压，底手配合向下紧拽，使甲上

体被挤压无法转体不能做完整动作，攻击腿又被骑跨，身体失衡而摔倒（图 5－96）。



图 5－96

3．反挂门单手勾子（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲底手抓乙手腕，活手反挂门。乙底手被控活手抓大领。

使用方法：

实战中，甲突然牵拉底手，上体横胸转体，使乙误以为要使掏或耙，必然插手揿身，甲迅速底腿垫步，活腿插入乙裆内向后上方大力勾挑。同时，上体向下俯腰，低头背脸，反挂门的活手向支撑腿的方向揿拉乙的直门，使乙上下肢同时受到攻击，身体严重失衡而摔倒（图 5－97－1、5－97－2）。



图 5－97－1



图 5－97－2

反挂门单手勾子的反攻技术：扣腿捅领

使用方法：

实战中，当甲垫步将腿插入乙裆要使反挂门勾子时，乙可屈膝下蹲降低重心，抓领的活手向下沉拉肩领使甲不能从容转体发力。接着底手迅速掏扣其攻击腿的脚踝外侧，并从裆中拉出来向上高提，脚下横向滑步欺身，活手配合大力支捅甲肩领处，迫使其身体向下倾斜，头下脚上、身体失衡而摔倒（图5-98-1、5-98-2）。



图5-98-1



图5-98-2

4．后带勾子（进攻技术）

双方跤架：

甲右架、乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖后带，乙抓小袖大领。

使用方法：

实战中，甲双手握紧把位，横向走跤步并突然向身后横向圆拉，待乙犟劲时，甲可乘机双手向身上紧拉，转体将腿入乙

裆中向后上方大力挑勾，身体配合俯腰，躬身低头背脸，底手紧带活手向支撑腿上盖提乙后带，使乙身体失衡而摔倒（图5－99－1、5－99－2）。



图5－99－1



图5－99－2

后带勾子的反攻技术：穿裆靠

使用方法：

当甲揪抓后带插腿入裆要使用后带勾子时，乙不等甲发力重心下降，活手立即从其攻击腿内侧去穿扣甲的支撑腿，同时活腿横向上步至甲的身后，上体欺身贴靠在甲的胸腹部，接着迅速背底腿，挺胸展腹，头部后仰成桥，迫使其被穿腿离开地面，身体重心向后倾斜而摔倒（图5－100－1、5－100－2）。

5．圈臂勾子（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖圈臂，乙抓小袖后带。

使用方法：



图 5-100-1



图 5-100-2



图 5-101-1



图 5-101-2

实战中，乙先抓小袖后带欲使人，甲立即用活手牢牢由内向外圈住乙臂，并向身后圆拉使乙误以为要使崴和腰人，势必会欺身扒腰。甲乘机转体，将腿人乙裆大力向后上方起勾子，上体俯腰、躬身、低头背脸，将乙摔倒（图 5－101－1、5－101－2）。

圈臂勾子的反攻技术：扒腰蹩

使用方法：

实战中，当甲圈臂转体插腿人乙裆要使用圈臂勾子时，乙不等甲的攻击腿发全力，活手立即改抓后带为扒腰，同时活腿横向滑步于甲身后，头紧贴挤其胸部，使其不能转体发力。接着底手摁压在甲攻击腿的膝关节处。被攻击腿做过腿逃至其攻击腿后面，并用底手迅速将甲的攻击腿搬离地面，配合使用向后扒腰，头部后仰，活腿将甲攻击大腿从后面紧紧蹩住，抓袖的底手向后大力捅送，使甲上下身体同时遭到攻击，因身体失衡而摔倒（图5－102－1、5－102－2）。



图 5－102－1



图 5－102－2

九、切子绊的进攻与反攻技术

切子绊也称脑切或老切子。以腿部攻击为主，手臂为辅，属于对脸摔的技术类。

切子绊的优点是：动作力度大，效果好，适合于身材高大的运动员使用。难点是：容易失去重心，而被对方反攻。

1. 赶切（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

双方相互抱抓把位。

使用方法：

实战中，双方相互抢抓有利把位，甲先抢到小袖，乙为了开解该手，双手按压登推甲的前臂并向排身坐腰，甲把握住乙重心后移的机会，迅速地紧底手，活腿划步绕至乙活腿后面将其腿管住，同时活手抱甲肩背做压切动作，上体配合欺身碰胸，迫使其身体后仰、失衡而摔倒（图 5 - 103 - 1、5 - 103 - 2）。

赶切绊子的反攻技术：反切

使用方法：

实战中，当甲乘乙双手登开手，乘机使用赶切时，乙迅速地用活手插抱甲的腋下，同时欺身碰胸，并用被攻击腿绷腿横打，底手反抱其前臂向下紧拉，形成反脑切的动作，使其身体失衡而摔倒（图 5 - 104 - 1、5 - 104 - 2）。



图 5-103-1



图 5-103-2



图 5-104-1



图 5-104-2

2. 串头切子（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

双方互抓小袖大领。

使用方法：

实战中，双方互相难解对方抓把的手，甲突然晃头从腋下钻出使乙误以为要使搬打，待对方犟劲挺身时，甲迅速横向划步至乙的活腿后面，接着欺身碰胸，活手用力向下抱压其肩部做侧切动作，使乙上体被迫后仰、身体失衡摔倒（图5－105－1、5－105－2）。



图5－105－1



图5－105－2

串头切子的反攻技术：反夹脖别子

使用方法：

当甲串头抱肩横腿使切子时，乙不等甲发力，迅速用抓大领的活手反夹脖子，随之横身转体，紧拉抓袖的底手，起活腿向身体的斜后方做别子动作，同时长腰背脸，使甲身体失衡而摔倒（图5－106－1、5－106－2）。

3．反夹臂切子（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。







图 5－106－1　　　图 5－106－2

双方把位：

甲抓小袖抱臂，乙抓小袖大领。

使用方法：

实战中，当乙突然晃头从甲腋下串出欲使用撇打动作，甲立即放开抓领的活手改夹抱乙抓领手的上臂，上体配合欺身碰胸紧勒底手向下做切压动作，同时，甲的活腿经体前横向划步绕至乙的活腿后面做管打动作，迫使乙上体后仰，身体失衡而摔倒（图5－107－1、5－107－2）。

反夹臂切子的反攻技术：逃腿搬踢

使用方法：

实战中，当甲横向划步使切子时，乙立即跪腿抽逃使其切管落空，接着乙横向欺身挤倚甲的腋下迫使其上体倾斜，同时屈膝下蹲用底手搬扣甲的攻击腿，并上提使其离开地面，活手配合向下用力拉扯甲的大领，使甲头下脚上，同时用活腿迅速踢甲惟一的支撑腿，使甲身体失衡而摔倒（图 5－108－1、

5－108－2）。



图 5－107－1



图 5－107－2



图 5－108－1



图 5－108－2

4．揑手脑切子（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓小袖散一手，乙抓大领散一手。

使用方法：

实战中，甲抢先抓到底手，并用活手成功地控管乙的底手，乙屈臂后仰挣腕，甲把握乙后仰挣腕的时机，撤开控腕的活手，上体欺身碰胸，连肩带臂将乙裹抱，接着配合向下做紧带，迫使其身体后仰失衡而摔倒（图 5－109－1、5－109－2）。







图 5－109－1　　图 5－109－2

控手腕切子的反攻技术：卡腰反切

使用方法：

实战中，当甲横向划步管肩臂使切时，乙待甲的攻击腿尚未发力时，立即用抓领的活手改抱裹其肩背，上体欺身碰胸，底手向下紧拉小袖做切压，活腿配合用力做管打动作，迫使甲整个身体后仰，因失衡摔倒（图 5－110－1、5－110－2）。



图 5-110-1



图 5-110-2

第二节 以臀胯为主要作用形成的技法与反攻

以臀胯部位为主要作用形成的技术动作并不多，主要是崴绊类和崩绊类，是以手臂为辅的背脸摔技术。崴、崩的技术差异不大，崴是以髋部为主，崩是以臀部为主，两者使用起来有相似之处。它们的优点是：由于是臀胯部位发力，力距大，惯性好，往往很难防范。它们的缺点是：进攻时失重大，容易被反攻。

一、崴绊的进攻与反攻技术

1. 小袖直门崴（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖直门，乙抓小袖大领。

使用方法：

实战中，甲双手横向圆拉乙，待乙的活腿靠近自己的攻击腿时，甲突然双脚做跳步，横胸，转体靠贴在乙被攻击腿的大腿内侧部位，接着蹬地崩腿、长腰、背脸，底手配合向自己支撑腿方向牵拉，活手向同一方向大力支顶乙的上体，迫使乙身体随自己的发力方向倾斜，脚部离开地面而摔倒（图5－111－1、5－111－2）。





图5－111－1



图5－111－2

小袖直门崴的反攻技术：捅领外刀

使用方法：

实战中，当甲突然跳步转体使崴崩时，乙待甲攻击腿插入裆内不等其长腰发力，立即用被攻击腿刀挂住甲攻击腿小腿部位，由外向裆内大力地刀拉，同时双手配合向其身后用力推捅，迫使甲身体后仰倾斜，因身体失衡而摔倒（图5－112－1、5－112－2）。







图 5－112－1　　图 5－112－2

2．朵中心带崴（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖中带，乙抓小袖偏门。

使用方法：

实战中，双方都有把位对峙寻找机会，甲突然双手向乙身后支椎，待乙反方向欺身时，迅速地背底腿，活腿随即插入裆胯部，靠近乙被攻击腿内侧部，接着转体、绷腿、躬身长腰、背脸，底手配合向自己支撑腿方向紧带小袖，活手由下向上提其中带并向前崩提，迫使其上体向轰腰方向倾斜而摔倒（图 5－113－1、5－113－2）。

朵中心带崴的反攻技术：卡膝

使用方法：

实战中，当甲突然背步插腿使中带崴时，乙突然屈膝下蹲重心下降，活手改扣扒甲的腰部，底手同时下滑捋卡在甲攻击

腿膝关节处，将甲控制使其不能长腰发力。接着底腿向后撤步闪身，底手向撤步的相反方向推摁膝关节部位，活手向撤步的方向大力地轰推其腰部，迫使其上体向轰腰方向倾斜而摔倒（图 5－114－1、5－114－2）。



图 5－113－1



图 5－113－2



图 5－114－1



图 5－114－2

3．抓腕提带崴（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲抓腕提偏带，乙抓中带散一只手。

使用方法：

实战中，甲乘机提挂其偏带将乙抓中带手的手腕控住，并用底手拴抓乙底手腕部。乙必然挣手夺腕，待乙挣腕后仰时，甲乘机用活手将乙抓带手的手腕抓住不让其夺开，接着双脚迅速做跳步转体，插活腿人乙裆内将其活腿绊住，随即崩腿、长腰、背脸使崴，底手向支撑腿方向牵拉，活手大力向上提挎乙的偏带，使乙失衡而摔倒（图5－115－1、5－115－2）。



图5－115－1



图5－115－2

抓腕提带崴的反攻技术：套髋耙拿

使用方法：

实战中，当甲绷腿使崴，乙不等甲长腰发力，被攻击腿可做逃腿抢髋动作，将腿快速移至甲攻击腿的前面，随之重心下降，横髋提中心带，使甲误以为使中带别或大得合，待甲犟劲向后排身坐腰时，乙迅速用逃脱的活腿猛力地耙踢甲的底腿，

活手配合向甲身后大力捅其腹部，迫使甲的身体重心后坠，因重心失衡而摔倒（图 5－116－1、5－116－2）。







图 5－116－1　　　　图 5－116－2

4. 锁双手崴（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖中带，乙抓小袖偏门。

使用方法：

实战中，甲突然横胸转体，使乙误以为要使中带得合。待乙犟劲撒身顶臂时，甲乘机用底手将乙抓小袖的双手由下向上紧紧地锁扣住，同时迅速地背底腿插活腿入乙裆内，横胸转体，长腰背脸，崩腿使崴，底手锁扣双手向支撑方向紧带，活手配合向转体方向提带发力，迫使乙身体倾斜双脚离地而摔倒（图 5－117－1、5－117－2）。

锁双手崴的反攻技术：小袖偏门挤搂

使用方法：

实战中，当甲锁乙双手横胸转体使崴攻时，乙不等甲长腰

发力，立即双手垂肘横向紧勒，将甲的上体勒在自己的右臂上，使其不能完成崴攻动作。同时用被攻击腿的大腿将甲攻击腿挤管住向上顶送，等甲要跪腿抽逃时，乙迅速地用挤顶的腿由外向自己裆内搂挂其小腿，双手配合向后支捅，迫使甲身体后仰倾斜而摔倒（图 5-118-1、5-118-2）。



图 5-117-1



图 5-117-2



图 5-118-1



图 5-118-2

5．插臂崴（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖散一手，乙抓小袖大领。

使用方法：

实战抢手过程中，甲先抢到小袖而有意不抓活手，松肩拱背，故意露破绽让乙抢抓把位，待乙抓小袖活手去拿大领的一瞬间，甲迅速地底腿背前，活腿蹬插人乙裆内去管绊其活腿，同时转体、长腰、背脸、崩腿，底手向支撑腿方向牵带乙的上体，使乙失衡而摔倒（图5－119－1、5－119－2）。



图5－119－1



图5－119－2

插臂崴绊的反攻技术：抢膀赶切

使用方法：

实战中，当甲紧底手转体插臂使用崴攻时，乙被攻击腿迅速抽逃，并用脱逃的活腿去赶切甲的支撑腿，上体欺身碰胸，活手大力裹抱其肩背向其身后侧压，底手配合向下紧勒小袖，迫使甲的身体后仰失衡而摔倒（图5－120－1、5－120－2）。



图 5-120-1



图 5-120-2

5. 拿臂卡腰崴（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲拿臂卡腰，乙被拿臂散一手。

使用方法：

实战中，双方在抢把过程中，甲有意露袖口让乙抓，当乙的手刚触及袖口时，甲立即用活手由里向外绕拿手臂并向胸前横向牵带，活手迅速卡扒乙的腰部，接着底腿背步，活腿插入其裆中，转体长腰、崩腿背脸、双手配合向支撑腿方向牵带乙的上体，使乙失衡而摔倒（图 5-121-1、5-121-2）。

拿臂卡腰崴的反攻技术：上步里刀勾

使用方法：

实战中，当甲刚一拿臂扒腰使崴攻时，乙不等甲发全力，立即逃腿走在甲攻击腿前面，并迅速用底腿由里向外刀挂着甲

的底腿，被拿的底手和活手同时抱臂向甲的身后大力支捅，迫使甲的身体向后倾斜，使其身体失衡而摔倒（图 5－122－1、5－122－2）。



图 5－121－1



图 5－121－2



图 5－122－1



图 5－122－2

7．小袖偏门崴（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓小袖偏门，乙抓小袖大领。

使用方法：

实战中，双方揪死把互顶对峙，甲抓小袖偏门横向圆拉，使乙误以为要使牵别。待乙犟劲低头时，甲突然活腿向底腿方向倒步，底腿变活腿插入乙裆内管绊住乙的活腿，同时转体长腰、崩腿背脸使崴，双手配合向右支撑腿方向大力揪拉，使乙身体失衡而摔倒（图 5－123－1、5－123－2）。




图 5－123－1



图 5－123－2

小袖偏门崴的反攻技术：手别

使用方法：

实战中，当甲揪抓乙小袖偏门，突然转体变向使崴攻时，乙立即屈腿重心下沉，并用自己抓领的活手迅速拍捂在甲攻击腿膝关节外侧处，横胸躬身、长腰背脸，底手配合向支撑腿前牵拉小袖，形成手别动作，使甲身体失衡而摔倒（图5－124－1、5－124－2）。





图 5-124-1　　　　图 5-124-2

二、绷绊的进攻与反攻技术

1．抓后腰带绷（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖后带，乙抓小袖偏门。

使用方法：

实战中，甲乙双方互抓把位对峙，甲突然背底腿，插活腿入乙裆中，臀髋贴紧乙大腿内侧，立即转体长腰，绷胯背脸使崩攻，揪袖和揪后带的手同时向前绷抖，乙由于上体和下肢绷抖，必然头重脚轻、身体倾斜，因失衡而摔倒（图5-125-1、5-125-2）。

抓后腰带绷的反攻技术：划步赶切

使用方法：





图 5－125－1



图 5－125－2

实战中，当甲突然转体长腰使绷攻时，乙立即做抽腿滑逃，并用脱逃的活腿迅速划步做赶切反击，把甲的底腿牢牢地管绊住，同时活手连肩带背裹抱并做侧压，上体配合欺身碰胸，迫使甲重心后仰倾斜，因身体失衡而摔倒（图5－126－1、5－126－2）。



图 5－126－1



图 5－126－2

2．绕臂卡腰绷（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲拿乙臂扒其腰，乙被拿臂散一手。

使用方法：



图 5－127－1

实战中，双方相互抢手，乙底手刚触及小袖，甲立即用活手从内向外绕拿住乙抓袖的手臂横向牵拉，活手扒卡乙的腰部，并迅速套镜入腰将攻击腿贴紧乙被攻击腿的根部内侧，迅速地长腰绷髋，转体背脸使绷攻，双手配合向乙支撑腿方向崩抖发力，使乙身体前倾而摔倒（图 5－127－1、5－127－2）。



图 5－127－2

绕臂卡腰绷的反攻技术：滑步搀管

使用方法：

实战中，乙等甲攻击腿刚插人裆内，不等其进攻，被绕拿的臂立即插人其腋下，由下向上将甲攻击臂反抱住，并用被攻击腿快速地滑步至其攻击腿的后侧将其管住，上体横向转体，底手反抱其臂横向用力，活手向被搀管方向抽送，滑步管绊的腿向同侧方向顶管甲的被攻击腿，迫使其向搀臂管腿方向倾斜而摔倒（图 5－128－1，5－128－2）。



图 5－128－1



图 5－128－2

第三节　以腰背为主要作用形成的技法与反攻

中国式摔跤技术中，以腰背为主要作用的技术并不多，但都是动作幅度大、威力强、效果好的大绊子，如：人、揣、披等技术动作，属典型的背脸摔技术类。

一、腰入的进攻与反攻技术

1．后带腰入（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖后带，乙抓小袖大领。

使用方法：

实战中，双方各抓有利把位对峙，寻找进攻机会。甲突然双手向自己身上紧带乙的小袖后带，随之底腿背步，活腿拧钻，转体填髋入腰，使自己的臀部贴紧乙的小腹部位，乘机向前低头俯腰、拱臀、崩腿拉擦，用臀部撞击乙的小腹，迫使其双脚离开地面，双手配合体前支撑腿处紧拽，使乙身体失衡而摔倒（图 5－129－1、5－129－2）。



图 5－129－1



图 5－129－2

后带腰入的反攻技术：卡腿轰腰

使用方法：

实战中，当甲抓乙的小袖后带背底腿使腰入时，乙不等甲发全力，立即屈腿下蹲重心下降，同时用底手卡撼在甲活腿的膝关节外侧部位，活手配合扣紧甲的腰部，胸部紧贴甲的背部，将甲牢牢地控制住，使其不能发力进攻。紧接着乙底腿后撤步，底手卡腰向内侧方向推撼，活手扒腰向撤步方向轰推，形成底手向内活手向外的合力将甲摔倒（图 5－130－1，5－130－2）。



图 5－130－1



图 5－130－2

2．插臂腰入（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙左架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖和插臂，乙抓小袖和后带。

使用方法：

实战中，双方对峙，甲用活手推乙抓后带的活手。乙紧揪

不放，甲可乘机用活手从其抓带手的腋下插入并反扒其大领，同时底腿背步，活腿拧钻转体，迅速地填髋入腰并用臀部贴紧乙的小腹，紧接着俯腰低头、拱臀、崩腿拉擦，底手配合向体前紧带，活手向支撑腿方向插臂按头，迫使乙双脚离开地面，因身体失衡而摔倒（图 5－131－1、5－131－2）。



图 5－131－1



图 5－131－2

插臂腰入的反攻技术：套髋赶切

使用方法：

实战中，甲插背倒扒大领使腰入，乙可乘甲插臂背步时，立即做逃腿套髋，并用被插臂的手迅速地夹裹甲的脖子。随之欺身碰胸做划步赶切，迫使甲进攻受制，紧接着紧拉底手，活手配合向甲身后大力切压，同时崩蹬切打甲的底腿，使甲上体被切压，下部受腿攻，身体后仰失衡而摔倒（图 5－132－1、5－132－2）。

3. 夹脖腰入（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。



图 5-132-1



图 5-132-2

双方把位：

甲抓袖夹脖子，乙抓袖卡腰。

使用方法：

实战中，甲抢先抓袖，并用活手封控乙抢把的上手。当乙解手拼抢把位时，甲乘乙上体前冲之机，活手突然将乙的脖子牢牢夹住。随之底腿背步，活腿拧钻转体，填髋入腰，迫使乙双脚离开地面，底手配合向体前紧带，活手向支撑腿前裹夹其脖子，使乙失衡而摔倒（图 5-133-1、5-133-2）。

夹脖腰入的反攻技术：扒腰掏腿鳖

使用方法：

实战中，甲突然夹住乙的脖子背步转体、填腰拱臀使入时，乙立即横向滑步扒腰欺身，并用头部斜挤甲的胸部，使甲的上体向一侧倾斜，并用底手由下向上掏搬甲的活腿，使甲被掏腿离开地面，并用肩和头向后顶枕乙胸，配合扒腰的手往后鳖翻，使甲上体被鳖拿，身体后仰而摔倒（图 5-134-1、5-134-2）。



图 5－133－1



图 5－133－2



图 5－134－1



图 5－134－2

4．圈臂腰入（又称死胳膊的进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓袖和圈臂，乙抓袖和后带。

使用方法：

实战中，乙抢先抓小袖和后带，甲为了扼制乙进攻，用活手由外向里将乙抓后带的手圈住，同时底腿快速背步，活腿拧钻转体，填髋入腰，将臀部贴紧乙的小腹部位，接着紧双手俯腰低头，崩腿拉擦，拱臀撞击乙的腹部，迫使乙双脚离开地面，底手配合向体前紧带小袖，活手向支撑腿方向圈提其臂，使乙身体失衡而摔倒（图 5－135－1、5－135－2）。



图 5－135－1



图 5－135－2

圈臂腰入的反攻技术：套腰插臂崴

使用方法：



图 5－136－1

实战中，当甲圈住乙臂背步转体，腰入进攻时，乙不等甲发全力，立即滑腰在甲的前面，并迅速插腿入乙裆内，长腰转体，崩腿使崴，底手配合向体侧紧勒小袖，活手向支撑腿方向插臂拍肩，迫使甲的身体向支撑腿方向倾斜，因失去平衡

而摔倒（图 5－136－1、5－136－2）。



图 5－136－2

5．拿臂腰入（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲绕拿臂和卡腰，乙受控被拿。

使用方法：

实战中，双方争抢有利把位，待乙的底手刚触及甲袖口时，甲立即用活手由里向外先绕拿乙的前臂，而后再用底手胸前横向接控住被拿手的上臂，同时腾出活手迅速抢卡乙的腰部，紧接着底腿背步转体，填髋入腰，用臀部贴紧乙的腹部，俯腰低头，崩腿拉擦，用臀部撞击乙的腹部，迫使乙双脚离开地面，底手配合向体前紧拽小袖，活手卡腰向支撑腿方向抡摔，使乙身体完全失衡而摔倒（图 5－137－1、5－137－2）。

拿臂腰入的反攻技术：捋管

使用方法：

实战中，甲绕拿住乙的臂并用活手卡腰背步欲使腰入，乙

不等甲拱臀发力，立即用被拿的活手由下向上反抱甲底手的上臂，横向搀掀，同时活腿在甲的身后将其腿牢牢地顶管住，使其不能动弹发力，迫使其身体后仰，失衡而摔倒（图5－138－1、5－138－2）。



图 5－137－1



图 5－137－2



图 5－138－1



图 5－138－2

三、揣绊的进攻与反攻技术

1. 捅袖拉揣绊（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓袖控一手，乙被抓大领散一手。

使用方法：

实战中，甲抢先抓到小袖，并用活手控乙活手，待乙急于解脱抢把时，甲突然用底手大力向乙身后捅推。待乙犟劲向前欺身时，甲乘机回带底手并迅速背底腿转体，捧臂挂肩，填髋入腰，将臀部贴紧乙的腹部，紧接着向前俯腰低头，崩腿拉擦撞击乙的腹部，迫使其双脚离开地面，底手配合向体前紧袖，活手于身后扶托乙的大腿部用力地向上反豁，使乙身体失衡而摔倒（图 5－139－1、5－139－2）。



图 5－139－1

捅袖拉揣绊的反攻技术：扣腿撕裆

使用方法：



图 5-139-2

实战中，当甲大力捅袖回拉背步转体、钻肩使揣攻时，乙立即用活手推其后背，上体外移，使腰腹离开其臀背，紧接着屈膝下蹲降低重心，并用活手顺势扣捞甲活腿的膝窝处，将其掂离地面，底手配合向下带拉其小袖，迫使甲头下脚上、身体失衡而摔倒（图 5-140-1、5-140-2）。



图 5-140-1



图 5-140-2

2．反挂门揣绊（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓反挂门散一手，乙扶臂散一手。



图 5-141-1

使用方法：

实战中，甲用底手反抓直门，活手积极地封控乙抢把的底手，当乙解脱上体前倾抢手时，甲乘机底腿背步，活腿拧钻转体，同时捧臂塞肩于乙的腋下，紧接着向前俯腰低头、崩腿拉擦，用臀部大力撞击乙的腹部，迫使其双脚离地，底手配合向体前紧袖，并用活手反掌扶托乙的大腿部位向上大力反豁，使乙头下脚上、身体失衡而摔倒（图 5-141-1、5-141-2）。



图 5-141-2

反挂门揣的反攻技术：里手豁

使用方法：

实战中，当甲反挂乙直门背步转体，钻肩躬身使揣攻时，乙立即用底手推甲背部上体，使整个身体偏离甲的臀背，然后屈膝下蹲，重心下降，并用底手的手背由里面向上大力扬豁甲的小腿部位，活手配合向体前紧带甲的小袖，使甲进攻被化解，身体失衡而摔倒（图 5-142-1、5-142-2）。



图 5－142－1



图 5－142－2

3．拿臂揣绊（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲绕拿乙单臂，乙臂被拿控。

使用方法：

实战中，在双方互相抢夺把位时，甲待乙的底手刚抓触自己的小袖时，立即用底手由里向外绕拿乙的前臂，随后再用活手从乙腋下接拿乙的上臂，并立即底腿背步转体，捧臂钻肩，填髋入腰，紧接着快速地向体前俯腰低头，崩腿拉擦，用臀部猛烈撞击乙的腹部，迫使其双脚离开地面，并配合双手抱单臂向支撑腿方向紧拉，此时，乙上臂被控拉下体遭揣攻，必然头重脚轻，因身体严重失衡而摔倒（图5－143－1、5－143－2）。

拿臂揣绊的反攻技术：抱脖子踢

使用方法：



图 5-143-1



图 5-143-2

实战中，当甲绕拿乙臂背步转体，钻肩欲使揣攻时，乙待甲刚转体欲拱臀发力时，立即用活手裹夹甲的脖子，并用活腿由后面兜踢甲活腿踝关节处，配合双手向其身后掰其脖子和拉其钻肩的上臂，迫使甲身体后仰、身体失衡而摔倒（图 5-144-1、5-144-2）。



图 5-144-1



图 5-144-2

4. 借臂揣绊（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓乙单臂，乙被甲控单臂。

使用方法：

实战中，乙抢先抓握甲的大领，甲乘机用底手由下向上反抠紧乙抓领的手臂，同时背底腿转体，钻肩填腰，并用活手从其腋下反抱乙的上臂，紧接着向体前俯腰低头，崩腿拉擦，用臀部猛烈地撞击乙的腹部，迫使其双脚离开地面，配合抱臂的双手向支撑腿方向紧拽其臂，此时的乙上臂被甲控拉，腹部遭揣攻，必头下脚上，因身体失衡而摔倒（图 5 - 145 - 1，5 - 145 - 2）。



图 5 - 145 - 1



图 5 - 145 - 2

借臂揣绊的反攻技术：顶腿后搠

使用方法：

实战中，乙抓大领的手被甲抓控，当甲转体填腰使揣攻时，乙不等其躬身崩腿发全力，立即用被借拿的活手环抱其脖子向后掰勒，同时用活腿膝关节在身后顶其膝窝处，底手配合推其后背，迫使甲身体后仰而摔倒（图 5－146－1、5－146－2）。



图 5－146－1



图 5－146－2

5．背步披袖绊（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖偏门，乙抓小袖扶臂。

使用方法：

甲抢先抓乙小袖偏门把位，双臂横向圆拉走跤步。待乙被捅拉欺身前移时，甲突然背步转体，捧袖钻肩，将臀、腰贴在乙的腹部，随之向前俯腰低头，拱臀崩腿、双手配合向体前紧拽乙的小袖偏门，使乙上体被控拉，下体遭披袖攻击，因身体

严重失衡而摔倒（图 5－147－1、5－147－2）。



图 5－147－1


图 5－147－2

背步披袖绊反攻技术：里手豁

使用方法：

当甲抓小袖偏门背步转体，钻肩披袖攻击时，乙上体迅速外移偏离甲的臀、背，同时屈膝重心下降，并用活手插入甲的裆中，用手背由下向上豁撩甲活腿小腿内侧，底手配合向下方紧带其小袖，迫使甲头重脚轻而摔倒（图 5－148－1、5－148－2）。


图 5－148－1

6、上步披袖绊（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖偏门，乙抓大领扶臂。

使用方法：



图 5－148－2

实战中，甲抢先抓乙的小袖，活手封乙的活手，相持中甲突然向斜前方大力支捅乙的小袖。待乙攀劲身体前移欺身时，甲迅速回拉底手，活手立即改抓乙的偏门，同时活腿上步于乙的裆中，拧钻转体，屈膝跪蹲，捧袖钻肩，用臀、腰贴紧其胸、腹，紧接着拱臀崩腿，俯腰低头，双手配合向乙支撑腿前大力紧拽小袖偏门，使乙头下脚上摔倒在地（图 5－149－1、5－149－2）。



图 5－149－1



图 5－149－2

上步披袖绊的反攻技术：扣腿撕裆

使用方法：

当甲抓乙小袖偏门，上前转体躬身抬臀使披袖时，乙不待甲发全力，迅速身体外移，偏离其臀部。同时俯腰屈腿降低重心，并用底手从裆中由下向上搬扣甲的大腿，底手配合紧拽甲的大领，使甲的进攻被化解而摔倒（图 5－150－1，5－150－2）。



图 5－150－1



图 5－150－2

第四节　以手臂为主要作用形成的技法与反攻

在中国式摔跤繁多的技法当中，以手臂为主要作用形成的技术动作较少，其优点是：用法灵活、多变、巧妙；其弱点是：手臂动作较之腿、腰、臀等动作来说，力量较小，使用中容易被对手化解。

1．里手豁（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓大领，乙抓小袖。

使用方法：

实战中，甲活手先抓大领，底手抓其手腕，并大力向乙身后捅搡其肩领，乙必然欺身，甲乘机收回活手，同时底腿上步于甲的活腿前，屈膝下蹲，并用底手的手背从乙裆中向上豁撩其小腿内侧，迫使其被豁腿离开地面，活手配合向体前紧拽乙的大领，使乙头重脚轻，因身体失衡而摔倒（图 5－151－1，5－151－2）。



图 5－151－1



图 5－151－2

里手豁的反攻技术：上步扣腿

使用方法：

实战中，当甲突然下蹲并用活手去撩豁乙的小腿内侧，乙不等其发全力，立即活腿上步于甲裆内，同时俯腰用底手去扣

捞甲的活腿，上体欺身抱胸，活手大力推捅其大领，迫使甲上体后仰，进攻被化解而摔倒（图 5－152－1、5－152－2）。



图 5－152－1



图 5－152－2

2．外手豁（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲反挂直门，乙抓大领。

使用方法：

实战中，甲底手抓握乙底手腕部，活手反挂其直门。对峙中，甲突然侧肩活手向怀里紧揪直门，使乙误以为使崴，待乙上步抢髋时，甲突然屈腿下蹲，并乘机用底手的手背由乙抢髋腿的外侧大力向上豁撩其膝窝，活手配合向支撑腿前沉拉其直门，使乙头下脚上、身体严重失衡而摔倒（图 5－153－1、5－153－2）。





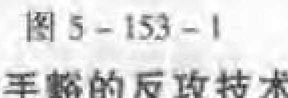


图 5－153－1　　　　图 5－153－2

外手豁的反攻技术：反手豁

使用方法：

实战中，当甲使用外手豁时，乙待甲的手刚触及自己的被攻击腿不等其发力，立即抽腿脱逃至底腿后侧，屈膝调整重心和距离，并顺势用底手由甲裆中撩豁甲的小腿内侧，迫使其被攻击腿离开地面，活手配合大力地向支撑腿前揪拽甲的大领，使甲不仅进攻失败，还会被乙豁倒在地（图 5－154－1、5－154－2）。





图 5－154－1　　　　图 5－154－2

3. 串头托豁（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓大领，乙抓小袖大领。

使用方法：

实战中，乙抓甲小袖大领，甲抓大领。对峙中，甲突然用底手由下向上托推乙抓领手的上臂，同时屈腿下蹲并晃头从乙被托推手的腋下钻出，上底腿并乘机用底手从乙裆内由下向上大力托豁乙小腿胫骨，活手配合向体前大力地揪拽其大领，使乙头重脚轻，因身体失衡而摔倒（图 5－155－1，5－155－2）。



图 5－155－1



图 5－155－2

串头托豁的反攻技术：推头揺踺

使用方法：

实战中，当甲串头下蹲使用托豁攻击时，乙不等甲发全力，立即用活腿去踺乙的底腿，同时用活手向踺攻方向推按乙

刚串出的头，底手配合捅小袖，迫使其上体向一侧倾斜，活腿乘机向上粘蹉，迫使甲被攻击腿离开地面而摔倒在地（图5-156-1、5-156-2）。



图5-156-1



图5-156-2

4．串头撕裆（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓小袖大领，乙抓大领小袖。

使用方法：

实战中，甲、乙双方各抓合适把位相互对峙，甲突然用底手由下向上推托乙抓领手的上臂，并屈膝下蹲晃头从其腋下钻出，同时底腿上前欺身，用底手由下向上搬提乙活腿的膝关节处，迫使其腿离开地面，活手配合向体前紧拽乙的大领，活腿撤步使其头下脚上，因身体失衡而摔倒（图5-157-1、5-157-2）。





图 5-157-1



图 5-157-2

串头撕裆的反攻技术：反夹脖别子

反攻方法：

实战中，当甲串头扳扣乙腿做撕裆攻击时，乙不等甲发全力，立即用活手将甲串出的头反手牢牢地夹住，然后用被攻的活腿外展去挂别甲的活腿，同时转体躬身背脸起腿横别。底手配合紧带，小袖活手向体前裹夹甲的脖子，此时不但化



图 5-158-1



图 5-158-2

解了甲的进攻，还势必将甲仰面摔倒在地（图 5－158－1，5－158－2）。

5．反挂直门里掏腿（进攻动作）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲反挂直门，乙抓大领散一手。

使用方法：



图 5－159－1

实战中，双方在抢手过程中，甲用活手反抓乙的直门（反挂门）向下沉拉，使乙被抓直门一侧上体向被沉拉方向倾斜，甲可乘机上活腿至乙活腿后侧，并俯腰用活手掏扣乙小腿内侧并上提，迫使其腿离开地面，上体配合欺身，活手大力向其身后支插乙的胸部，使乙仰面摔倒（图 5－159－1、5－159－2）。



图 5－159－2

反挂直门里掏腿的反攻技术：单手揪领崴

反攻方法：

实战中，甲沉肩紧直门上前使用里掏腿，乙待甲俯腰掏腿重心前倾时，立即活腿拧钻，转体崩腿，长腰背脸，活手抓领向支撑腿方向揪拉，使崴进行反攻。甲进攻中遭乙突然变向反攻，必猝不及防而被乙摔倒在地（图 5－160－1、5－160－2）。



图 5－160－1



图 5－160－2

6、大领里掏腿（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓大领手腕，乙抓直门。

使用方法：

实战中，甲活手抓握乙大领部位，底手抓握乙的手腕。甲突然活腿上步于乙活腿外侧，紧领顶腿佯装挤桩，使乙产生错觉，待其抽腿逃跑时，甲迅速用底手由乙裆内由下向上掏搬其逃脱腿膝窝处，迫使其腿离开地面，紧接着抓领的活

手大力向乙身后捅推，使其上体后仰，因身体严重失衡而摔倒（图 5－161－1、5－161－2）。



图 5－161－1



图 5－161－2

大领里掏腿的反攻技术：夹脖勾子

反攻方法：

实战中，当甲推肩俯身使用里掏腿时，乙利用甲推肩欺身身体重心前倾之机，立即转体，用被掏腿插入甲裆内，同时活



图 5－162－1



图 5－162－2

手由扶臂改夹脖子，俯腰低头，起腿使勾子反攻甲，底手配合向支撑腿方向紧拽其小袖，此时甲突然遭乙变向反攻，必然会头下脚上摔倒在地（图 5－162－1、5－162－2）。

7．散手外扣腿（进攻技术）



图 5－163－1

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲推肩，乙散手。

使用方法：

实战中，双方在极力地争抢有利把位，甲乘乙注意力在袖领间抢抓时，突然欺身活腿上大步于乙裆中，同时俯腰用底手去扣搬乙活腿膝关节处，并将其腿扣搬离地，活手配合大力向乙身后推捅其肩，造成其上体后仰，因身体严重失衡而摔倒（图 5－163－1、5－163－2）。



图 5－163－2

散手外扣腿的反攻技术：拧侵

使用方法：

实战抢手过程中，甲突然上大步欺身使用外扣腿进攻时，乙待甲攻击手刚触及自己的腿部，身体前倾之机，立即后撤被攻击腿，底手抓袖活手抓领，双手合力向撤步空当处拧侵，甲

遭乙拧侵反攻，不但扣腿劲力被乙化解，还会被乙大力拧侵摔扑在地（图 5－164－1、5－164－2）。



图 5－164－1



图 5－164－2

8．倒臂外扣腿（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲拿臂，乙散手被拿。

使用方法：



图 5－165－1

实战中，甲、乙双方互相抢抓有利把位，甲待乙底手刚触及袖口时，立即用活手由里向外绕拿住乙的前臂，底手及时从其腋下接拿乙的上臂，紧接着甲用腾出的活

手迅速地去扣搬乙底腿的膝窝处，底手向后支捅其被拿手臂，迫使乙被扣腿离开地面，上体后仰而摔倒（图 5－165－1、5－165－2）。



图 5－165－2

倒臂外扣腿的反攻技术：搀踢

使用方法：

实战中，当甲接拿乙臂上步俯腰使用外扣腿攻击时，乙等甲攻击手刚触及自己的腿，不等其发力，立即用被倒拿臂反搀其腋下，同时抬起被扣搬迅速拦踢甲的活腿，此时甲攻击中正好身体重心前倾，突然遭到乙借力拦踢，必然猝不及防而被乙反攻动作摔倒在地（图 5－166－1、5－166－2）。



图 5－166－1



图 5－166－2

9．抓大领肘（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

实战中，双方互抓把位在对峙中，甲欲使肘攻，先用活腿去撮乙的活腿，待乙慌忙弓步顶腿时，身体重心已向被撮方向偏移，甲把握时机，撤底腿闪身腾空，同时紧拽底手，活手大力向体前按肘，此时，乙身体重心放在顶拦方向，突然遭到甲相反方向的肘攻，必猝不及防而被甲摔倒在地（图5－167－1、5－167－2）。







图 5－167－1　　　　图 5－167－2

抓大领肘的反攻技术：推臂拦踢

使用方法：

实战中，甲抓大领假搓欲肘时，乙不等甲发全力，立即用底手由下向上推乙的上臂，使甲上体顺势向一侧倾斜，并乘机用底腿拦踢甲底腿的踝关节处，抓领的活手配合向拦踢方向揪

拽，使甲不但进攻劲力被化解，还会被乙反攻动作所摔倒（图 5-168-1、5-168-2）。




图 5-168-1



图 5-168-2

10．小袖偏门肘（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖偏门，乙抓小袖大领。

使用方法：

实战中，甲抓乙小袖偏门横向紧勒，将其上体向右肩靠近，并突然垫步，活腿上前佯撮乙的活腿，乙必然欺身顶腿，身体重心向被撮管方向倾斜，甲不失时机抓袖和抓偏门的双手向左侧下方大力的拧乙的肩袖，迫使乙上体向拧肘方向倾斜，此时的乙突然遭到甲向相反方向的肘攻，势必猝不及防而向踢攻方向翻倒（图 5-169-1、5-169-2）。



图 5－169－1



图 5－169－2

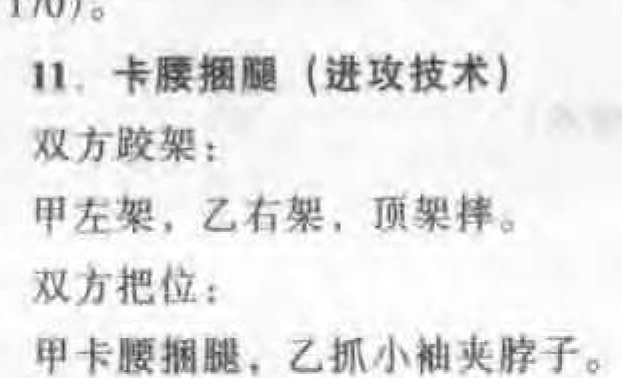
小袖偏门肘的反攻技术：拦踢

使用方法：



图 5－170

实战中，当甲抓小袖偏门使肘攻时，乙等甲的活腿刚搬及自己的脚踝，不等其双手向前发肘力，立即用底腿迎面拦踢甲的踝关节处，底手配合紧拽其袖，活手改提抽甲的中带，使甲猝不及防而向踢攻方向翻倒（图 5－170）。



11．卡腰搁腿（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲卡腰搁腿，乙抓小袖夹脖子。

使用方法：

实战中，乙转体做入或其他动作，甲应迅速地滞留在其身后，并用活手扣卡其腰部，用底手按压在膝关节外侧部，同时含胸坐臀，紧接着卡腰的活手大力向按腿的方向轰推乙的腰部，此时乙腿受控，势必转身脱逃。甲等乙刚一转身，即用卡腰腿的双手去拢捆乙的双腿，并用力回拉，配合欺身顶腹，将乙摔倒（图5－171－1、5－171－2）。



图5－171－1



图5－171－2

卡腰捆腿的反攻技术：抄手别子

使用方法：

实战中，当甲卡腰捆腿欲攻击时，乙不等甲轰腰发力，立即用底手去抄拿甲摁腿的手臂，并用活腿划步于甲的身后横向崩蹬，使用别子反攻，同时活手夹脖，迫使乙失衡而摔倒（图5－172－1、5－172－2）。

12．轰腰托腿（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：




图 5-172-1　　图 5-172-2

甲扒腰卡腿，乙抓小袖后带。

使用方法：

实战中，乙抓好把位转体使腰人，甲马上坐腰降低重心，用底手迅速扣扒其腰部，含胸贴其背上，活手卡摁在乙活腿的膝关节处，紧接着活腿向后撤步，底手大力向卡腿方向轰推其腰部，迫使其上体前移活手扣后带向支撑腿方向揪拉其身体，致使甲被乙反攻动作头下脚上摔倒在地（图 5-173-1、5-173-2）。



图 5-173-1



图 5-173-2

轰腰托腿的反攻技术：抄手勾子

使用方法：



图 5－174

实战中，甲轰腰卡腿欲攻击乙时，乙不等甲发全力，立即用底手由下向上抄拿甲卡腿的活手，同时将活腿插入甲裆内，俯腰低头，蹦支撑腿，调撩活腿，迫使甲双脚离开地面，紧接着底手紧带其手臂，活手扣后带向支撑腿方向掀拉其身体，致使甲头下脚上摔倒在地（图5－174）。

13．小袖偏门弹拧（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖偏门，乙抓小袖大领。

使用方法：



图 5－175－1

实战中，双方互抓把位在对峙过程中，甲双手突然横向圆拉将乙上体往自己右肩侧紧勒，乙误以为甲要使撮或踢攻，必然会向其底腿方向夺其肩袖，导致身体向一侧倾斜，甲可乘机底腿撤步，并用活腿脚外侧用力弹击乙踝关节内侧，同时双手向乙身体倾斜方向大力地拧涮，此时乙突然遭到甲相反方向的

拧涮，身体严重失衡，势必会被甲头下脚上拧翻在地（图5－175－1、5－175－2）。



图 5－175－2



图 5－176

小袖偏门弹拧的反攻技术：腑切

使用方法：

实战中，当甲抓小袖偏门双手合力向体前使弹拧时，乙乘其向前倾身时，立即用活腿划步切于甲的底腿后面，同时活手将甲连肩带头裹夹在自己的腋下，并实施大力的裹压，迫使其身体后仰，此时攻击中的甲突然遭到乙顺势的裹切，必猝不及防被乙迎面摔倒（图5－176）。

14．大领弹拧（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖大领，乙抓小袖直门。

使用方法：

实战中，双方各抓把位对峙，甲突然紧拉底手，活手大力向底手紧拉方向撼压其肩部，伴随着侧胸扭髋，使乙误以为要使人或别。待乙向相反方向犟劲侧身时，甲可乘机向乙侧身方向捅底手，拧拉大领，活腿配合向后撤步闪身，此时乙突然遭到甲借劲闪拧，必猝不及防，被甲拧翻在地（图 5－177－1、5－177－2）。



图 5－177－1



图 5－177－2

大领弹拧的反攻技术：欺身扣腿

使用方法：

实战中，当甲抓小袖偏门先撼后挣，用闪拧攻击乙时，乙可乘机向甲一侧闪拧的挣劲，顺其发力方向，突然欺身上步，并用抓直门的手迅速下垂去搬扣甲的活腿，当甲的活腿扣离地面时，底手配合大力捅袖，迫使甲不得已后仰而跌倒（图 5－178）。



图 5－178

15．手别绊术（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓小袖，乙抓大领扶臂。

使用方法：

实战中，甲抢先抓到底手并用活手抓握乙的底手，待乙脱手欺身抢抓把位时，甲可乘机用活手由乙的活手腋下去按别乙活腿膝关节外侧部位，紧接着底腿撤步，长腰背脸配合底手向体前拽拉，活手大力地别膝，此时乙上体受到控拉，腿部受到别攻，势必因重心失控而被摔倒（图5－179－1、5－179－2）。



图5－179－1



图5－179－2

手别的反攻技术：手豁

使用方法：

实战中，当甲抓底手背步使用手别攻击乙时，乙等甲的攻击手刚触及自己的被攻击腿时，不待甲发全力立即屈膝降低重心，并用底手从甲裆内由下向上挑豁其小腿内侧，活手配合向体前紧拉甲小袖或大领，此时攻击中的甲突然遭到乙顺势做手

豁反攻，势必头下脚上被乙摔倒（图5－180－1、5－180－2）。



图5－180－1



图5－180－2

16. 小袖偏门铠拉（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓小袖偏门，乙抓大领散一手。

使用方法：

实战中，甲抢抓小袖做底手，活手抓住乙的一手腕。待乙夺腕解脱时，甲突然体前横向推捅，随之回拉时活手顺势抓握其偏门，以自己为圆心走跤步双手合力横向圆拉乙，并用活手肘部上控下管使乙不得随意抓上底手，此时的乙没有



图5－181－1

底手，身体又被甲扯动圆拉，必然降低重心欺身迎抗，甲可乘机活腿撤步闪身腾空，双手大力向下侵拉，此时的乙身体形成头重脚轻之势，被甲摔到在地（图5－181－1、5－181－2）。



图 5－181－2

小袖偏门侵拉的反攻技术：上步捞腿

使用方法：

实战中，当甲双手合力横向圆拉欲使侵拉时，乙有意地随甲圆拉的方向移动，并注意屈膝降低自己的重心，当甲以为时机已到双手向下侵拉时，乙立即上步欺身，并用自己的活手迅速地去捞扣甲靠近自己腿的踝关节部位，并将其腿捞



图 5－182－1

提起地面，活手配合向体前下方紧揪其大领，此时的甲形成头下脚上的局面，势必被乙的反攻动作所摔倒在地（图5－182－1，5－182－2）。



图5－182－2

17．撤步侵拉（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖大领，乙抓小袖后带。

使用方法：

实战中，甲抓好把位突然大力向身后推捅乙，随之双手向回侵拉。乙不解甲的进攻意图，必然欺胸迎抗且降低重心。甲可乘机活腿做撤步，闪身腾空，双手配合大力地向下侵按乙的领和袖，此时的乙刚一欺身遭到甲的顺势侵拉，势必猝不及防而被甲侵拉仆倒在地（图5－183－1，5－183－2）。



图5－183－1



图 5－183－2

撤步侵拉的反攻技术：上步扣腿

使用方法：

实战中，当甲抓小袖大领使用撤步侵拉时，乙乘其身体重心后移之时，立即底腿上步，上体欺身迎抗，活手由外侧扣搬甲的膝关节窝处，并迫使被搬扣腿离开地面，底手配合大力向其身后捅领，此时甲突然遭到顺势反攻，势必猝不及防后仰摔倒（图 5－184－1、5－184－2）。



图 5－184－1

18．抱单腿枕（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲双手抱乙单腿，乙被动被甲抱。

使用方法：



图 5－184－2

实战中，甲、乙在激烈的抢抓有利把位，甲突然俯腰上步，潜入抱住乙前伸的活腿，随之挺腰抬头，双手向上扛举，乙势必犟劲排身坐腰降低重心，甲可乘机顺势向下抱压乙腿，并用右肩向下顶枕其大腿部位，同时底腿撤步腾出空当，双手配合向自己裆中摁拉乙的被攻击腿，迫使乙臀部着地后仰摔倒（图 5－185）。



图 5－185



图 5－186

抱单腿枕的反攻技术：摁头撮窝

使用方法：

实战中，当甲抱单腿用肩枕攻击时，乙立即向下蹬腿不让被抱离地面，同时用底手摁甲的头部，活手揪压其后带，使其不能抬头直腰，甲必然犟劲抱腿抬头，乙可乘机用被抱腿上前撮管其底腿，同时双手配合向撮管方向捅送其头和腰部，迫使甲向底腿方向倾斜倒地（图5－186）。

19. 抱单腿手别（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抱乙单腿，乙被动被甲抱。

使用方法：

实战中，甲在抢手时不抓把位，突然俯腰上步，潜入用双手将乙的活腿抱住，乙必然推肩或背，后撤夺腿。甲可乘其身体后撤之机，迅速腾出抱腿的活手，去手别乙支撑腿的膝窝处，配合欺身撞击其腹部，此时乙活腿被控抱，底腿又被插裆手别的攻击，身体已严重失衡，势必会被甲使用的抱腿手别仰面摔倒（图5－187）。

抱单腿手别的反攻技术：按头托腿

使用方法：

实战中，当甲底手抱单腿、活手使用里手豁攻击时，乙不等其发全力，立即撤被攻击腿，同时俯身压在甲的背上，并用活手向下按压甲的头部，使其不能直腰发力，紧接着用底手由下向上去托豁甲的活腿，迫使其腿离开地面，配合卧步转体，使甲翻倒在地（图5－188）。


图 5－187


图 5－188

第五节　以头肩为主要作用形成的技法与反攻

在中国跤术的技法当中，以头肩部位形成的技术动作也不多。主要取胜的方法有：穿腿扛、穿裆靠、扒腰螯、抱双腿扛等。其优点是：以头肩攻击的技法力量大、容易成功。其缺点是：头肩动作多是顶、枕、挤、靠的上体动作，应用不够灵活。

1．偏门穿腿摔（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抓偏门，乙抓大领和小袖。

使用方法：

实战中，甲可用活手胸前横向去抢抓乙的偏门，得手后双手交替倒把横向圆拉，配合走跤步。当把对手脚步拉乱时，甲突然俯身屈膝下蹲，并用活手穿腿入裆，同时晃头钻肩，将对手整个身体扛于肩上，紧接着侧身底手向下方紧拽其小袖，活手配合大力地向上托其臀部，使乙双脚离地被扛于肩上，身体完全失控，而被甲侧向摔倒（图 5－189－1、5－189－2）。



图 5－189－1



图 5－189－2

偏门穿腿摔的反攻技术：撇领侵拉

使用方法：

实战中，当甲抓偏门突然下蹲潜入使穿腿攻击时，乙等甲的活手刚触及自己的活腿，不等其抬头扛起，迅速地后撤被穿的活腿，同时用抓领的活手和抓袖的底手合力地在体前做侵拉反攻，此时进攻中的甲，刚蹲下做穿扛即遭到乙顺势的反攻，必猝不及



图 5－190－1

防而被乙拉倒在地（图 5－190－1、5－190－2）。



图 5－190－2

2．穿裆靠（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖和穿裆，乙抓大领和后带。

使用方法：

实战中，当乙抢抓小袖和后带，紧手抢髋欲使腰入和崴，甲可乘机身体下潜，活腿滑步于乙活腿后面顶管其腿，同时活手迅速插入其裆内去搬管其底腿，头顺势从乙右腋下钻出，并大力地向其身后挺腹、拱肩、抬头向后枕倚乙的腋下，配合底腿后撤调整角度，迫使乙身体向后倾斜，后仰倒地（图 5－191－1、5－191－2）。

穿裆靠的反攻技术：撤带大领崴桩

使用方法：

实战中，当甲刚滑步穿臂使靠攻击时，乙不待甲发全力，立即变向转体，底腿弓活腿崩，长腰背脸使崴反攻，同时活手抓后

带向支撑腿方向提拉，底手向体前紧拽小袖。此时，甲进攻不但被化解，还会被乙反攻动作摔倒（图 5 - 192 - 1、5 - 192 - 2）。



图 5 - 191 - 1



图 5 - 191 - 2



图 5 - 192 - 1



图 5 - 192 - 2

3．扒腰蹩（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖，乙抓小袖和大领。

使用方法：

实战中，乙抓甲小袖大领侧身转体欲使崴和别子，甲可立即屈腿下蹲降低重心，同时用活手迅速地扣扒其腰部，底手紧袖，活腿配合上前管其活腿，紧接着向乙身后挺胸拱肩，后仰枕头，活手配合向后扒腰，底手向后大力捅手，迫使乙上体后仰，身体严重失衡而摔倒（图 5－193）。

扒腰蹩的反攻技术：躺耙

使用方法：

实战中，当甲扒腰欺身拱肩顶胸使扒腰蹩攻击时，乙可借甲顶胸后仰之机，迅速出活腿去躺耙甲前伸的底腿，甲正全力地向后顶胸蹩腿，突然遭到乙顺势躺耙的反攻，必然猝不及防后仰而被乙摔倒（图 5－194）。



图 5－193



图 5－194

4．插臂蹩腰（进攻技术）

双方跤架：

甲左架，乙右架，顶架摔。

双方把位：

甲抓小袖，乙抓小袖扶臂。

使用方法：

实战中，甲抓乙小袖向其身后大力支捅，随后插臂扒其腰部。乙误以为甲要使入急上步抢髋入腰，甲乘机活腿上步于乙活腿后面，同时含胸欺身头肩贴靠在乙的胸部，紧接着甲挺胸拱肩，抬头顶其胸部，迫使其上体后仰，活手配合向后扒腰，底手大力推捅其小袖，此时乙的身体因遭甲插臂整的攻击已成后仰之势，必然摔倒（图 5－195－1，5－195－2）。



图 5－195－1

插臂整腰的反攻技术：窝勾

使用方法：

实战中，当甲插臂顶胸使整腰攻击时，乙待甲刚触及自己的腰部，不等其发全力，可立即顺势用活腿将甲滑管的腿缠住，同时用活手将甲的脖子夹住，紧接着顺势向后窝挑被缠的活腿，活手向其身后掰扣甲的下巴，底手向后捅送其小袖。此



图 5-195-2

时的甲身体已成为后仰倾斜之势，不但进攻失败，还会被乙的反攻动作摔倒（图 5-196-1、5-196-2）。



图 5-196-1



图 5-196-2

5．抱双腿扛摔（进攻技术）

双方跤架：

甲右架，乙右架，顺架摔。

双方把位：

甲抱双腿，乙散手被抱。

使用方法：

实战中，当双方在争抢把位时，甲突然俯腰潜入，活腿上步于对手的裆中，并用双手将乙的双腿拢抱，同时头从乙右腋下钻出，紧接着挺胸抬头将乙扛在肩上，此时乙双脚离开地面，身体完全失衡，势必被摔倒（图 5－197－1、5－197－2）。



图 5－197－1



图 5－197－2

抱双腿扛摔的反攻技术：插臂捆腿

使用方法：

实战中，当甲突然潜入抱住乙腿攻击时，乙不等甲发全力，在迅速下蹲降低重心的同时向后蹬底腿，使底腿脱离甲的拢抱，紧接着用活手插于甲的左腋下，向上托推其左臂使其形成单手抱腿，此时进攻中的甲正处于蹲抱姿势，突然遭到乙插臂捆腿的反攻，必然猝不及防被乙摔倒（图 5－198－1、5－198－2）。



图 5－198－1



图 5－198－2

第六章　中国式摔跤的规则与裁判

本章内容根据国家体育总局重竞技运动管理中心《关于下发中国式摔跤竞赛规则试行版》〔摔协字（2000）175号〕节录而成。

第一节　竞赛的一般规定

第一条：竞赛性质

一、个人竞赛：以个人在所属级别内竞赛所得的成绩，确定个人名次。

二、团体竞赛：以每个团体所有被录取名次的运动员的成绩总和，确定团体名次。

三、个人及团体竞赛：先确定个人名次，然后再按团体竞赛方法确定团体名次。

第二条：竞赛制度

竞赛使用双败淘汰制。

第三条：竞赛通则

一、比赛的礼节

比赛开始前和比赛结束后，双方运动员应站在比赛开始线互相抱拳致意，并与场上裁判员抱拳致意，如运动员不执行该条规定将受到警告处罚。

二、比赛局数和时间

（一）每场比赛3局，每局2分钟，每局之间休息30秒钟。

（二）比赛中，一切暂停时间（如：场上裁判员的叫"停"、宣告运动员得分、判罚以及受伤处理等情况），均应扣除。

（三）在比赛进行中，因特殊情况由场上裁判员发令终止比赛时，双方的比分和已用时间，均予保留，以便继续进行该场比赛。

三、比赛中的信号

（一）每局比赛均由场上裁判员发令开始。

（二）每局比赛结束，均由记时员鸣哨或鸣锣。

（三）在比赛进行中，场上裁判员发出停止口令时，双方运动员应立即停止比赛，迅速站到比赛开始线。

四、比赛服装

（一）运动员必须穿规定颜色的摔跤服、相同颜色的灯笼裤及螳螂肚靴。

（二）运动员在上场前，必须穿好摔跤衣，扎牢腰带（腰带由腹前绕至背后，再绕至腹前打扁结，松紧度要适当，以手指能插入为宜），以免妨碍比赛。

第二节 裁判方法

第一条：得分标准

在比赛进行中，除两只脚外，身体其他部分先着地者失分(跪腿摔除外)。一方被摔倒后，根据倒地的情况，判对手得2分、1分或互不得分。

一、得2分

(一) 将对手摔倒至背、胸腹着地，自己保持站立。

(二) 使用跪腿摔将对手摔倒，并使之躯干着地，自己保持稳定。

注：使用跪腿摔（次数不限）未成功，虽然膝部着地，但能迅速起立，不判失分。

二、得1分

(一) 将对手摔倒，仅使其头、手、肘、膝、臀部着地。

(二) 将对手摔倒后自己随之倒地。

(三) 双方同时倒地，躯干在上者得分。

(四) 使用跪腿摔，自己失去身体重心平衡。

(五) 一方受到1次警告，对手得1分。

三、互不得分

双方同时倒地，分不出先后或上下者，判互不得分。

第二条：进攻有效与无效

一、在比赛区内使用方法将对手摔倒在保护区，判进攻有

效。

二、在比赛区内将对手摔倒后，自己踏入或跌入保护区，判进攻有效；对方着地与进攻者踏入或跌入保护区同时发生，判进攻有效；把对手摔倒着地以前，自己踏入或跌入保护区，判进攻无效。

三、两名运动员有一只脚踏入保护区，裁判员及时喊“停”，双方运动员回到场地中央重新开始比赛。在使用方法过程中，进攻者在比赛区，双方在保护区而被摔倒，判进攻有效。

四、踩着对手的脚进攻，或松开对手的脚后即刻进攻，判进攻无效。

五、抓着对方的裤子使用动作，判进攻无效。

六、场上裁判员发出“停”的口令后，再进攻无效。

七、将对手摔倒着地与记时员鸣哨或鸣锣同时发生，判进攻有效。

第三条：犯规

一、侵人犯规

（一）使用反关节动作有意伤害对手者。

（二）以手、肘、膝、头撞击对方或抓对方生殖器者。

（三）用脚尖踢对手或用脚蹬踹对方者。

（四）用脚踢、弹对方小腿中部以上者。

（五）按压对手眉口之间的面部、咽喉，或抓对手头发者。

（六）两手搂抱对方头、颈者。

（七）已将对方摔倒，还故意压砸对方者。

（八）将对方抱起后，对方已失去控制能力时，把对方的

头朝下垂直摔下去，有意伤害对方者。

注：无意中轻微撞击对手，或抬脚稍高轻微踢、弹对方而无意伤害对方者，场上裁判员应提醒注意，可不判犯规。

二、技术犯规

（一）场上裁判员发出“开始”口令前或发出“停”口令后，仍进攻对方者。

（二）比赛进行中，教练员或者助手干扰比赛或在场地内指导运动员者。

（三）比赛进行中，自行停止比赛者。

（四）比赛进行中，由于处于不利情况而要求暂停者。

（五）比赛中抓对手裤子者。

（六）把袖和直门连在一起抓把者（串糖葫芦）。

（七）比赛中运动员佩带饰物者。

三、消极

比赛进行中，运动员不积极主动进攻，有意拖延比赛时间为消极。

下列为消极的具体表现：

（一）比赛进行中，一直不让对手抓握，而自己又不抓握对手；故意往后退或向前推对手，无进攻意图者。

（二）比赛进行中，不主动抓握，而被对手抓住后又多次逃脱，逃脱后仍有意逃避、不积极抓握、进攻对方者。

（三）比赛进行中，双手抓住对手，但不使用方法，故意拖延时间者。

（四）主动退入保护区，或假借对方的动作退入保护区者；故意把对手推入保护区者（由于真正使用动作方法进入保护区不算消极）。

（五）用头顶住对方，有意拖延时间者。

（六）仅使用假进攻动作，而无真正进攻意图者。

四、罚则

（一）在比赛前3分钟内，三次点名未到者，或点名报到后，未经请假擅自离场、不能按时上场者，按该场弃权论处。

（二）凡犯有第三条第一款“侵人犯规”之一者，根据情节轻重，分别给予劝告、警告或取消该场比赛资格。

（三）凡犯有第三条第二款“技术犯规”之一者，裁判员应及时给予劝告；如劝告无效，则给予警告。

（四）双方运动员正在攻守中，一方犯规，如果对犯规者有利时，应立即停止比赛，按规定予以处理；如果对犯规者不利，则不停止比赛，等这一进攻动作结束后再停止比赛，按规定予以处理（如果犯规者把对手摔倒则不得分，如果犯规者被摔倒仍判对手得分）。

（五）由于一方运动员犯规，致使对手受伤而不能参加比赛，裁判员可根据情节轻重，取消犯规者该场比赛资格或全部比赛资格，并判受伤者获得该场胜利。

（六）两个单位的运动员为了挤掉其他运动员或其他比赛队的名次，有计划地进行非竞争性比赛，应取消一方或双方运动员该场或全部比赛资格。

（七）比赛进行中，运动员采取消极态度逃避战斗时，场上裁判员可停止比赛，对消极运动员（一方或双方）进行教育、劝告，劝告无效则给予警告·

（八）运动员持续消极20秒钟，即警告一次；在第一次警告后，进行第二次、第二次警告之前，不再给予劝告。

（九）全场比赛中，如一方运动员受到一次警告，则判对

手得1分，一方受到三次警告，则取消该场比赛资格，判对方获胜，并取消被罚者的技术分。

第四条：运动员受伤的处理

（一）比赛期间，大会医生认为一方运动员因身体情况不宜继续参加比赛，则判对手获胜。该队员再参加比赛仍需有大会医生证明，否则，不准参加比赛。

（二）比赛进行中，因一方犯规致使对手受伤而不能继续参加比赛时，则判受伤者获胜。

（三）比赛进行中，一方运动员因受伤（不是由于对方犯规引起的）不能继续参加比赛时，场上裁判员可宣布比赛中止，但中止的时间不得超过2分钟，2分钟后如受伤者仍不能继续比赛，则判该运动员弃权。

第三节　评定胜负和计分方法

第五条：评定胜负

一、采用三局两胜制，一场比赛分三局，胜两局者获得该场胜利。如果三局中有两局摔成平局，另一局胜者获得该场胜利。

二、每局先得2分者获得该局胜利（不管时间到不到2分钟）。

三、一局中未得2分时，规定时间结束，判得1分者获得该局胜利。

四、一局中双方各得1分，或双方未得分，则判为平局。

五、三局比赛结束后，双方出现平局时，加赛一局，先得分者获得该场比赛胜利。如加赛局时间结束后仍为平局，抽签决定胜负。

第六条：计分方法

一、每场比赛应有一名场上裁判员在场上执行裁判工作，两名侧面裁判员分别坐在对角，协助场上裁判员进行工作。

二、比赛中每摔一跤，场上裁判员应喊“停”，两名侧面裁判员应根据运动员的倒地情况，迅速表示自己的意见。场上裁判员根据两名侧面裁判员的意见作出最后的决定，并及时用手势判定某方得2分、1分或互不得分。

三、两名侧面裁判员与场上裁判员的意见有分歧或有疑难问题时，应请示裁判长，研究后作出决定。

四、两名侧面裁判员中有一人认为某运动员有消极或犯规行为时，应及时举起与该运动员服装颜色相同的牌子，向场上裁判员示意，如场上裁判员同意侧面裁判员的意见，应进行判定。

五、场上裁判员认为某运动员有消极或犯规行为时，在征求某一侧面裁判员的同意后，即可判定。

六、根据场上裁判员每次宣布的得分，进行公开示分。

七、每场比赛结束后，与记录员核对比赛成绩。

第七条：裁判员手势

一、场上裁判员手势

（一）比赛开始前，两臂向两侧斜下举，手心向前，将场

上双方运动员分开，并呼“预备”，然后两臂（内旋）在体前交叉摆动，同时发出“开始”的口令。

（二）比赛中的暂停：一臂向前伸直，指向运动员（拇指在上，五指并拢），同时发出“停”的口令。

（三）得分：一臂平举（右手或左手）指向得分的运动员（拇指在上）而后屈肘，前臂上举，并以手指数示分，得1分伸出食指，得2分伸出食指和中指。

（四）平跤：两臂体前斜下举，手心向后，左右交叉摆动。

（五）征求判罚消极意见：一臂侧举，五指并拢反复屈肘摆动，手心向上表示红方运动员消极，手心向下表示蓝方运动员消极。

（六）劝告：一臂屈肘侧上举，五指并拢，靠近消极的运动员。

（七）警告：一臂屈肘上举，握拳，靠近受警告的运动员。

（八）出界：一臂向前伸直（拇指在上，五指并拢），在体侧前后摆动2~3次。

（九）全场比赛终了，判定胜负：场上裁判员在中间，运动员分别在其两侧，场上裁判员将获胜运动员的一手向上举起。

二、侧面裁判员手势

（一）得分：比赛中运动员的得分情况用示分牌公开打分。

（二）平跤：两手在胸前交叉。

（三）消极：举起与该运动员服装颜色相一致的牌子。

（四）发现必须暂停的情况时，应举起白牌向场上裁判员示意。如场上裁判员没有看到则可起立。

（五）举牌子时，一臂前平举，牌子直立。

三、记录符号

（一）得分："1" 表示得1分；"2" 表示得2分。

（二）劝告：用 "√" 符号表示。

（三）警告：用 "×" 符号表示。